REX SPORT

REX
FUNCTIONAL-TRAINER

BEDIENUNGSANLEITUNG

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **D-3**
Kennzeichnung wichtiger Hinweise **D-3**
Wichtige Sicherheitshinweise **D-4**
Explosionszeichnung **D-5**
Stückliste **D-5**
Montage **D-6**

Trainingsanleitung **D-8**
Einführung D-8
Aufwärmphase D-8
Trainingsphase D-8
Übungshinweise D-9
Anpassung des Schwierigkeitsgrades D-11
FAQ – Häufig gestellte Fragen D-13

Pflege/Wartung **D-13**
Technische Daten **D-13**
Entsorgung **D-13**
Gewährleistung **D-14**
Workoutplan **D-15**

REX_Trainer_Functional.indd D-2 08.05.12 09:54

Vorwort

wir gratulieren Ihnen zum Kauf unseres Fitness-Gerätes. Sie haben ein wirklich gutes Produkt erworben und werden bestimmt viel Freude damit haben.

Lesen Sie sich vor dem erstmaligen Gebrauch unbedingt die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, um Schäden am Gerät oder Verletzungen zu vermeiden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung gut auf.

Mit freundlichen Grüßen
Prophete GmbH u. Co. KG

Kennzeichnung wichtiger Hinweise

Besonders wichtige Hinweise sind in der Bedienungsanleitung wie folgt gekennzeichnet:

Dieser Warnhinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihre Gesundheit oder Ihr Leben oder das anderer Personen aufmerksam, die beim Umgang oder beim Betrieb des Gerätes entstehen können.

Dieser Hinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihr Gerät aufmerksam.

Diese Information gibt Ihnen zusätzliche Ratschläge und Tipps.

Wichtige Sicherheitshinweise

GEFAHR

Heben Sie die Bedienungsanleitung gut auf. Geben Sie sie im Fall eines Verkaufs oder bei Weitergabe des Fitness-Gerätes ebenfalls mit.

ACHTUNG

Es ist wichtig, dass Sie sich die komplette Anleitung durchlesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen.

Eine sichere und leistungsfähige Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und richtig verwendet wird. Es ist Ihre Pflicht, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen vor Nutzung informiert werden.

Das Gerät ist nur für die private Nutzung und nicht für den kommerziellen, sowie therapeutischen Gebrauch geeignet.

Prüfen Sie vor Benutzung des Trainingsgerätes ob alle Karabiner- und Gurtklemmen sicher befestigt und festgezogen sind.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern. Es ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.

Das Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

Das zulässige Maximalgewicht des Nutzers darf 150 kg nicht überschreiten.

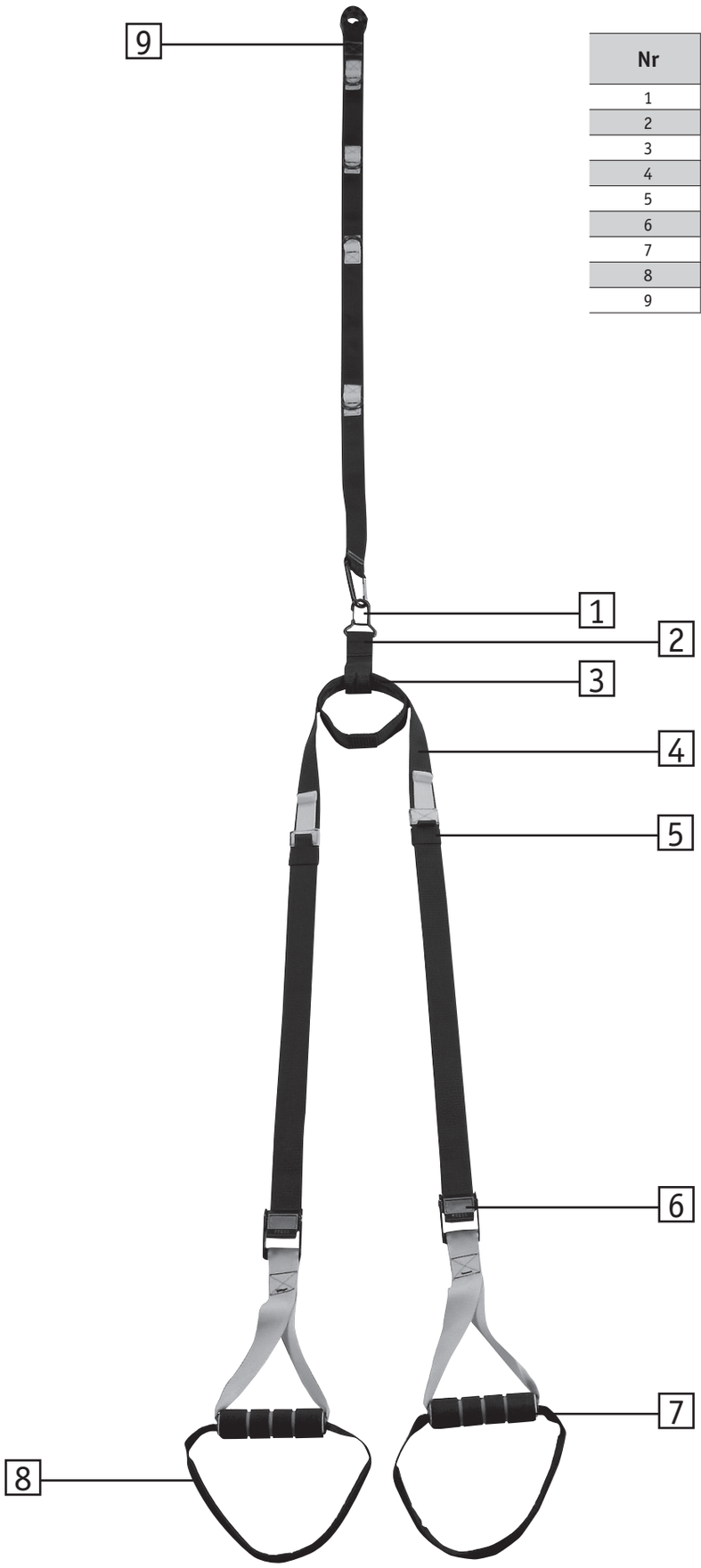
Suchen Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt auf, um festzustellen, ob das Training ein Risiko für Ihre Gesundheit darstellen könnte. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen sollten, die die Herzfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.

Nehmen Sie körperlich Signale zur Kenntnis! Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen oder gar schädigen. Stoppen Sie bei folgenden Symptomen die Übungen: Schmerz, Anspannung in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Gefühl der Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn auch nur einer dieser Zustände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen bevor Sie mit dem Übungsprogramm fortfahren.

Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung! Meiden Sie weite Kleidungsstücke, mit denen Sie im Gerät hängen bleiben könnten oder die Sie in Ihren Bewegungen einschränken bzw. behindern.

REX_Trainer_Functional.indd D-4 08.05.12 09:54

Explosionszeichnung/Stückliste



Nr	Beschreibung
1	Karabiner
2	Verankerungsband
3	Ausgleichsring
4	Hauptband
5	Längenanpassung
6	Gurtklemmen
7	Handgriff
8	Fuß-Schlaufe
9	Türanker

Montage

Der Functional-Trainer kann sowohl im Haus als auch unterwegs benutzt werden.

ACHTUNG

Achten Sie darauf, dass die Trainingsfläche rutschfest und ausreichend Platz um das Gerät ist. Wir empfehlen einen Radius von mind. ca. 1–1,5 Metern.
Entfernen Sie zusätzlich alle scharfkantigen Gegenstände in der Nähe.

A Montage mit Karabiner/Verankerungsband

GEFAHR

Vergewissern Sie sich vorab, dass das Verankerungsobjekt Ihrem Gewicht standhält. Bruch- und Unfallgefahr!
Wir empfehlen dringend das Verankerungsband mehrmals um das Verankerungsobjekt zu schlingen, da somit ein Wegrutschen verhindert werden kann.
Es dürfen sich keine Verdrehungen oder Knoten in den Bändern befinden. Unfallgefahr!

1. Schlingen Sie das Verankerungsband (2) mehrfach um das Objekt.
2. Hängen Sie den Karabiner (1) zur Sicherung ein (s. Abb.).

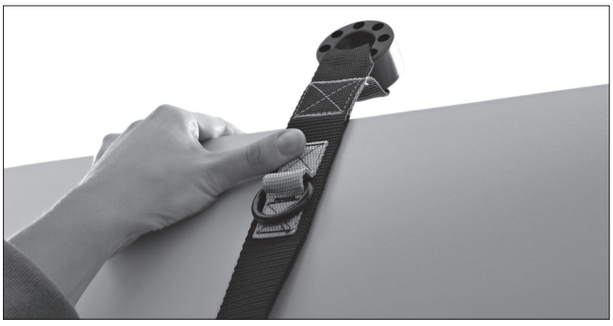
B Montage mit Türanker

GEFAHR

Der Functional-Trainer darf nur an solide gefertigten Türen befestigt werden. Verwenden Sie keine Schiebe-, Glas- oder leichte Schranktüren für die Montage. Vergewissern Sie sich das die Tür Ihrem Gewicht standhält. Bruch- und Unfallgefahr!
Es dürfen sich keine Verdrehungen oder Knoten in den Bändern befinden. Unfallgefahr!

Positionierung des Türankers

1. Verwenden Sie nur Türen die von Ihnen weg geöffnet werden.
2. Legen Sie den Gegenhalter des Türankers (9) mittig hinter die Tür (s. Abb.).

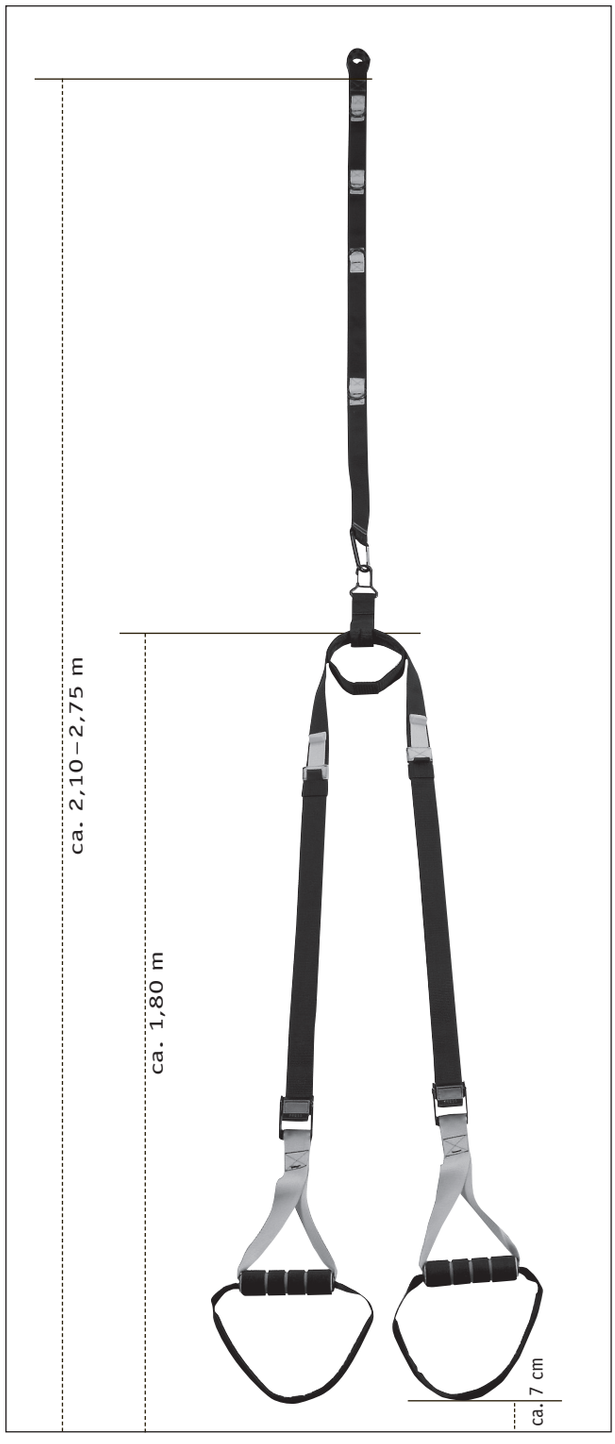


3. Schließen Sie die Tür und verriegeln Sie diese nach Möglichkeit zur Sicherheit mit dem Türschloss.
4. Belasten Sie die Verankerung vorsichtig mit Ihrem Gewicht bevor Sie das Training beginnen (s. Abb.).

REX_Trainer_Functional.indd D-6 08.05.12 09:54

C Höheneinstellungen

1. Zwischen Befestigungspunkt und Boden sollte der Abstand ca. 2,10–2,75 m betragen.
2. Passen Sie die Länge des Verankerungsbandes so an, dass sich der Ausgleichsring (3) ca. 1,8 m über dem Boden befindet.
3. Bei einem voll ausgezogenen Functional-Trainer sollten die Fußschlaufen (8) ca. 7 cm über dem Boden hängen. Sie können die jeweiligen Trainingslängen der Gurte (FT lang/mittel/kurz) über die Gurtklemmen (6) und der Längenanpassung (5) individuell regulieren.

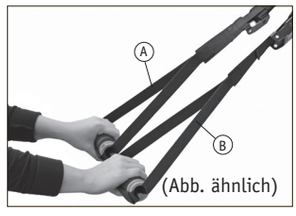


D Verwendung mit einer Schlaufe oder einem Griff

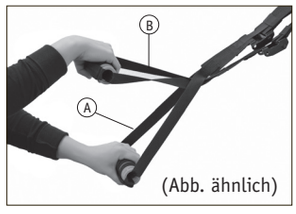
Bestimmte Übungen können Sie mit nur einem Griff bzw. mit nur einer Fußschlaufe ausführen. Diese Übungen sind besonders zur Stärkung des Rumpfes, sowie für einseitige, wirkungsvolle Dehnübungen geeignet.

GEFAHR

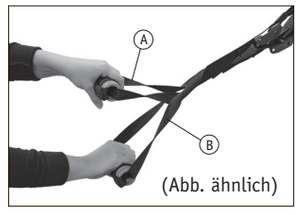
Lesen und befolgen Sie die Anweisungen genau, bevor Sie den Functional-Trainer mit nur einer Schlaufe oder einem Griff verwenden. Bei nicht korrekter Einrichtung können Sie wegrutschen oder sogar hinfallen. Unfallgefahr!



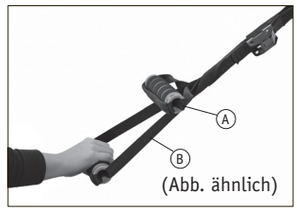
1. Halten Sie beide Schlaufen (A + B) nebeneinander.



2. Ziehen Sie Schlaufe B von hinten durch Schlaufe A.



3. Ziehen Sie nun Schlaufe A von hinten durch Schlaufe B.



4. Ziehen Sie anschließend Schlaufe B zu sich. Schlaufe A ist nun fixiert.

Trainingsanleitung

EINFÜHRUNG

Durch regelmäßiges Training mit dem REX Sport Functional-Trainer können auch Sie Ihre Leistungsfähigkeit erheblich verbessern und Ihre persönlichen Fitnessziele umsetzen. Dazu benötigen Sie weder Kraftstationen noch Hantelbänke!

Sie können Ihr Training überall durchführen, egal ob auf Reisen oder Zuhause. Mit dem Türanker können Sie den Functional-Trainer zuverlässig an jeder gebräuchlichen Tür befestigen.

Das REX Sport-Schlingentraining Prinzip

Der REX Sport Functional-Trainer setzt auf das Training mit dem eigenen Körpergewicht. Es gilt als eines der effektivsten und natürlichsten Trainingsformen für mehr Fitness und Gesundheit. Durch die hohe Variabilität des REX Sport Functional-Trainers, lässt sich das Training sehr gut auf den einzelnen Anwender abstimmen. Faktoren, die das Training steuern sind:

1. Der einstellbare Winkel zum Aufhängungspunkt
2. Die Instabilität des eigenen Körpers durch Veränderung der Standposition
3. Die einstellbare Pendelkraft, die überproportional stärker wird, je weiter sich der Griffpunkt vom Seilmittelpunkt entfernt

Freie Bewegungen führen dazu, dass ganze Muskelgruppen und nicht nur einzelne Muskeln trainiert werden. Jede Übung verbessert zugleich die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes, unseres eigentlichen Kraftzentrums. Von diesem gehen alle Bewegungen aus. Außerdem werden Koordination, Reaktionszeit und das Gleichgewicht des Sportlers verbessert. Functional-Fitness-Training perfektioniert Bewegungsabläufe und schützt Sie vor Verletzungen.

Grundregeln zur Benutzung des Functional Trainers:

1. Leicht Starten, Intensität langsam steigern
2. Erst einfache Übungen, nach und nach mehr Komplexität hinzufügen
3. Bekanntes einstudieren und vertiefen, erst später Neues ausprobieren

Trainingsübungen:

Einsteiger sollten mit maximal 1–2 Übungseinheiten pro Woche starten. Erfahrene Anwender können ihr Training danach auf bis 3–5 mal je Woche steigern. Die Trainingszeit sollte 20 Minuten nicht übersteigen. Mit der Zeit entwickeln Sie Ihren ganz persönlichen Trainingsplan. Probieren Sie einfach aus, welche Übungen Ihnen gefallen und setzen Sie so Ihren individuellen Plan zusammen.

Durch die Vielzahl an Anwendungsmöglichkeiten des Functional-Trainers haben Sie einen Begleiter, der Sie sowohl im sportlichen, als auch im präventiven Bereich jederzeit optimal unterstützt und begleitet. Durch die sehr kurze Trainingszeit und den enormen Nutzen der Übungen, werden sie schon nach sehr kurzer Zeit Erfolge spüren und sehen.

Nähere Informationen und Trainingsübungen finden Sie auf unserer Homepage: www.rex-sport.de

Aufwärmphase

GEFAHR

Vor jedem Training sollten Sie durch Aufwärmübungen die Durchblutung Ihrer Muskeln fördern und somit das Risiko von Krämpfen und Verletzungen minimieren. Die Aufwärmphase sollte ca. 5–10 Min. dauern und kann z. B. gymnastische Übungen, Seilspringen und Dehnübungen beinhalten.

Trainingsphase

Jede Übung sollte in einem ca. 30–45 Sekunden dauernden Intervall ausgeführt werden. Ruhen Sie nach jeder Übung für ca. 15–20 Sekunden, bevor Sie mit der nächsten beginnen. Halten Sie bei Übungen ohne Bewegungsablauf die Übungsposition für ca. 20–50 Sekunden. Ruhen Sie auch hier nach jeder Übung für ca. 15–20 Sekunden, bevor Sie mit der nächsten beginnen.

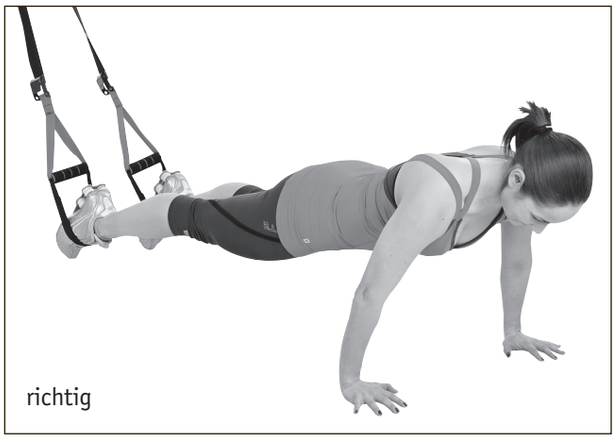
REX_Trainer_Functional.indd D-8 08.05.12 09:55

Übungshinweise

ACHTUNG

Befolgen Sie die unten stehenden Übungshinweise, um optimale Trainingsergebnisse bei hohem Trainingskomfort und hoher Sicherheit zu erzielen, sowie das Trainingsgerät einem möglichst geringen Verschleiß auszusetzen.

Halten Sie Hüften, Schultern und Ohren in einer Ebene. Setzen Sie Ihren Rumpfmuskel ein!



richtig

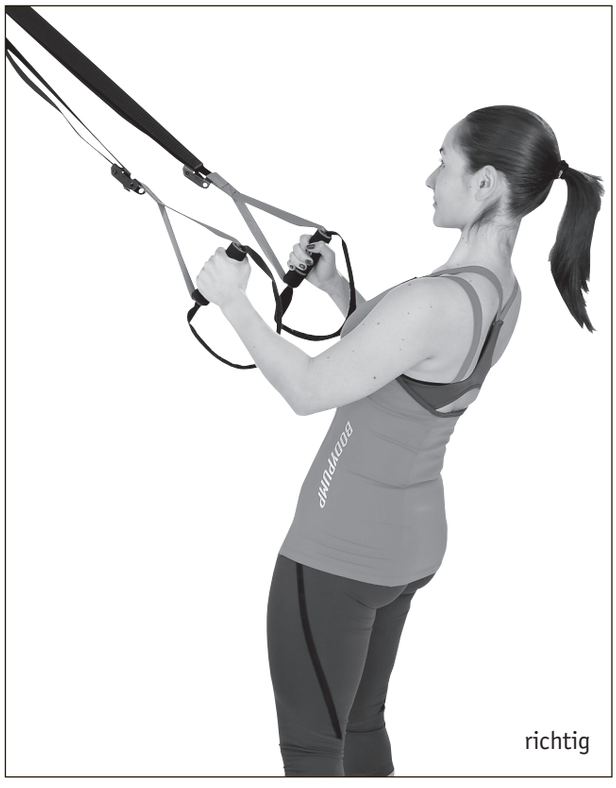
falsch

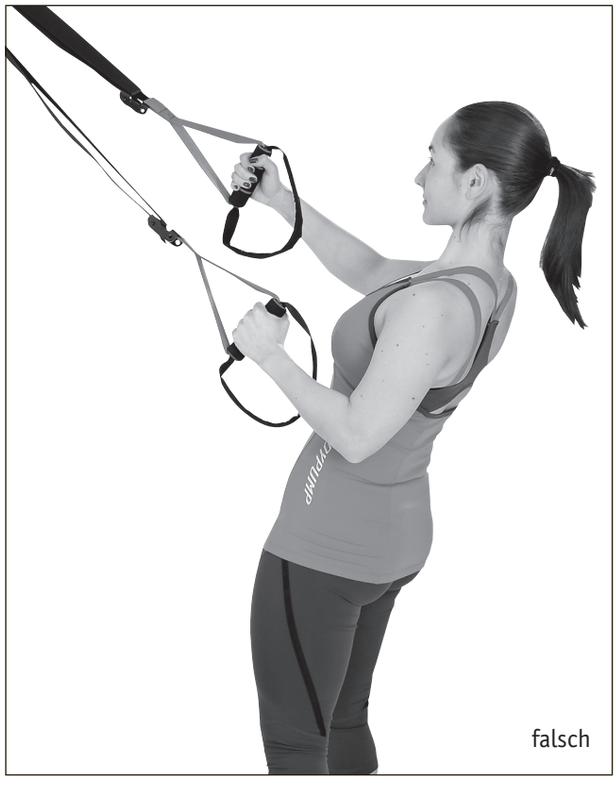
Der Functional-Trainer sollte niemals durchhängen. Halten Sie ihn während des Trainings immer gleichmäßig stramm!

richtig

falsch

Halten Sie beide Schlaufen auf der gleichen Höhe. Führen Sie keine sägenden Bewegungen aus, da das Hauptband sonst frühzeitig verschleißt!





Heben Sie die Schlaufen immer so hoch, dass die Bänder nicht an Ihren Armen reiben!

REX_Trainer_Functional.indd D-10 08.05.12 09:55

Anpassung des Schwierigkeitsgrades

Sie können den Schwierigkeitsgrad des Functional-Trainers wie folgt anpassen:

A Änderung des Körperwinkels

Wenn Sie Ihren Körperwinkel steiler stellen, verändern Sie Ihren Körperschwerpunkt. Je steiler Ihr Körperwinkel ist, je mehr Widerstand entsteht für die Übung (s. Abb.).

(weniger Widerstand)

(mehr Widerstand)

B Änderung der Ausgangsposition

Wenn Sie eine Ausgangsposition jenseits der neutralen Linie wählen, werden die Übungen durch die eigene Pendelkraft des Functional-Trainers leichter. Je weiter Sie die Ausgangsposition in Ihre Richtung verlegen, desto größer wird der Widerstand der Übung (s. Abb.).

C Änderung der Basis-Standposition

Wenn Sie die Grundstabilität der Standposition verringern (z.B. durch Stehen auf einem Bein), wird die Intensität Ihres Rumpfmuskels verstärkt benötigt. Je geringer Ihre Basis ist, desto mehr wird Ihr Rumpfmuskel zum Ausgleich gefördert (s. Abb.).

(stabil)

(sehr stabil)

(weniger stabil)

REX_Trainer_Functional.indd D-12 08.05.12 09:55

FAQ – Häufig gestellte Fragen

Abnehmen
Siehe „Fettverbrennung“

Barfuß
Kann ich auch Barfuß trainieren?
Mit festen Sportschuhen habe ich einfach einen besseren Halt.

Beckenbodenmuskulatur
Gibt es besondere Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur?
Zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur sind zunächst alle Oberschenkelübungen und Bauchübungen gut geeignet.

Fettverbrennung
Gibt es spezielle Übungen zur Fettverbrennung?
Alle Kraftübungen mit dem Functional-Trainer dienen dem Muskelaufbau und damit wird der Grundumsatz deutlich gesteigert. Der Stoffwechsel wird positiv beeinflusst und das Gewebe gefestigt, somit werden Fettablagerungen abgebaut.

Fortgeschrittene
Können gut trainierte Sportler gleich mit dem Fortgeschrittenen-Intensitäten beginnen?
Auch für trainierte Sportler ist die Belastung dieses Trainings neu und der Körper muss sich erst daran gewöhnen. Aber ein Versuch macht klug.

Wie funktioniert das Schlingentraining?
Alle Bewegungen die bei diesem Training ausgeführt werden, beinhalten immer mehr als eine Muskelgruppe. Das heißt der Nutzen des Trainings ist größer und braucht weniger Zeit als zum Beispiel beim klassischen Krafttraining. Bei einem klassischen Training an Kraftmaschinen wird zum Beispiel der Muskel in einer eindimensionalen Bewegung geführt. Beim Training mit dem Functional-Trainer muss der Körper immer mehrere Muskelketten beanspruchen, um die Bewegung kontrolliert auszuführen. Dies führt dazu, dass der Organismus daraus einen größeren Vorteil zieht und dies schon bei geringerem Trainingsumfang.

Lendenwirbelmuskulatur
Kann mit dem Training auch die Lendenwirbelmuskulatur gekräftigt werden?
Das Training mit dem Functional-Trainer ist nahezu für die gesamte Muskulatur ideal geeignet.

Trainingsresultate
Wie lange halten die erreichten Trainingsresultate vor?
Nach einiger Zeit schwächen sich erreichte Effekte, wie bei jedem anderen Training, wieder ab. Dies ist individuell sehr unterschiedlich und hängt von zahlreichen Faktoren ab. Die Kraftreduzierung macht sich relativ schnell bemerkbar, während eine gute Durchblutung länger vorhält.

Pflege / Wartung

Wir empfehlen, etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit, alle Karabiner und Nähte, bei denen Gefahr des Lösens besteht regelmäßig zu kontrollieren. Benutzen Sie zum säubern bzw. pflegen ein weiches, evtl. leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keinesfalls aggressive Reinigungsmittel.

Technische Daten

Gewicht:	ca. 800 g	max. Nutzergewicht:	150 kg

Entsorgung

Fitness-Gerät entsorgen

Sollten Sie für das Fitness-Gerät keine Verwendung mehr haben, so entsorgen Sie es bitte fachgerecht.

Verpackungs-Recycling

Das Verpackungsmaterial ist teilweise wieder verwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu. Entsorgen Sie sie bei einer öffentlichen Sammelstelle. Erfragen Sie bei der Stadt-/Gemeindeverwaltung die für Sie zuständige Entsorgungsstelle.

Gewährleistung

1. Gewährleistungsansprüche können Sie nur innerhalb eines Zeitraumes von max. 2 Jahren, gerechnet ab Kaufdatum, erheben. Unsere Gewährleistung ist auf die Behebung von Material- und Fabrikationsfehlern bzw. Austausch des Gerätes beschränkt. Die Erfüllung erfolgt nach unserer Wahl durch Instandsetzung des Gerätes. Unsere Gewährleistung ist für Sie kostenlos.

   Die Untersuchung der Störung und Ihrer Ursachen erfolgt stets durch unseren Kundendienst und umfasst:

   - Ersatzteillieferungen für die Reparaturarbeiten im Rahmen der Gewährleistung
   - Reparatur oder Austausch des defekten Bauteils

(Getauschte Ersatzteile gehen in unser Eigentum über.)

2. Bei berechtigtem Gewährleistungsanspruch gehen die Kosten des Versandes und die Kosten des Aus- und Einbaus zu unseren Lasten. Durch Vorlage der Kaufquittung ist der Gewährleistungsanspruch nachzuweisen.

3. Der Käufer verpflichtet sich, das gekaufte Gerät zu keinem anderen als in der Bedienungsanleitung vorgesehenen Zweck zu benutzen.

4. Wenn das Gerät von Dritten oder durch Einbau fremder Teile verändert worden ist bzw. eingetretene Mängel in ursprünglichem Zusammenhang mit der Veränderung stehen, erlischt der Gewährleistungsanspruch. Ferner erlischt der Gewährleistungsanspruch, wenn die Vorschriften über die Behandlung des Gerätes nicht befolgt worden sind.

5. Nicht eingeschlossen in die Gewährleistung sind:

   - Verbrauchsmaterial, das nicht in Zusammenhang mit Reparaturarbeiten an anerkannten Störungen steht.
   - alle Wartungsarbeiten oder sonstige Arbeit, die durch Abnutzung, Unfall oder Betriebsbedingungen so wie Benutzen unter Nichtbeachtung der Herstellerangaben entstehen.
   - alle Vorkommnisse, wie Geräuschentwicklung, Schwingungen, Abnutzung usw., die die Geräteeigenschaften nicht beeinträchtigen.
   - Schäden, die zurückzuführen sind auf:
     – den Einbau von Teilen von fremder Seite oder die Bemühungen des Benutzers, den Schaden selbst zu beheben.
     – die Nichtverwendung von Original-Ersatzteilen
     – Schäden, die durch mangelnde Pflege, ungeeignete Pflegemittel usw. entstanden sind.
   - Bauteile die dem Verschleiß, Abnutzung oder Verbrauch unterliegen (ausgenommen eindeutiger Material bzw. Herstellungsfehler) wie z. B.: – Lager – Leuchtmittel – Aufkleber – Riemen – Batterien usw.
   - Kosten für Wartungs-, Überprüfungs- und Säuberungsarbeiten.

6. Der Anspruch auf Gewährleistung berechtigt den Kunden nur, die Beseitigung des Mangels zu verlangen. Ansprüche auf Rückgabe oder Minderung des Kaufpreises gelten erst nach Fehlschlägen der Nachbesserung.

7. Die Prüfung und Entscheidung über einen Gewährleistungsanspruch obliegt dem Hersteller.

8. Ersatz eines mittelbaren oder unmittelbaren Schadens wird nicht gewährt.

9. Gewährleistungsansprüche werden nur dann berücksichtigt, wenn sie unverzüglich nach Feststellung des Mangels gegenüber der SI-Zweirad-Service GmbH erhoben werden.

10. Durch eine ausgeführte Gewährleistung wird die Gewährleistungsdauer weder erneuert noch verlängert. Die Geltendmachung von Gewährleistungsansprüchen nach Ablauf des Gewährleistungszeitraumes ist ausgeschlossen.

11. Andere als die vorstehend aufgeführten Abmachungen sind nur dann gültig, wenn sie vom Hersteller schriftlich bestätigt sind.

12. Sollte Ihr Gerät bei der Anlieferung Schaden genommen haben, vermerken Sie bitte alle Schäden auf dem Lieferschein. Lassen Sie die Schadensmeldung vom Lieferer (Markt, Spediteur) unterzeichnen und setzen Sie sich unverzüglich mit uns in Verbindung.

13. Sollten Sie mit dem von Ihnen erworbenen Gerätes ein technisches Problem haben, stehen Ihnen unsere Kundendienstmitarbeiter zur Verfügung:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: 0 52 42 41 08 98 24
Telefax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: +49 52 42 41 08 98 24
Telefax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_Functional.indd D-14 08.05.12 09:55

Mein Workout-Plan

Übung	Dauer (Sek.)	Wiederholung	Pause (Sek.)	Notiz

REX SPORT

REX
FUNCTIONAL-TRAINER

OPERATING INSTRUCTIONS

Table of contents

Preface **GB-19**
Identification of important notes **GB-19**
Important safety instructions **GB-20**
Exploded view **GB-21**
Parts list **GB-21**
Assembly **GB-22**

Workout instructions **GB-24**
Introduction GB-24
Warming up phase GB-24
Workout phase GB-24
Exercise notes GB-25
Adjustment of level of difficulty GB-27
FAQ – Frequently Asked Questions GB-29

Care/Maintenance **GB-29**
Technical data **GB-29**
Disposal **GB-29**
Warranty **GB-30**
Workout plan **GB-31**

REX_Trainer_Functional.indd GB-18 08.05.12 09:55

Preface

Congratulations on your purchase of our fitness machine. You have purchased a really excellent product and will certainly enjoy using it.

To avoid injuring yourself or damaging the machine, please read the operating instructions carefully before using the machine for the first time. Keep the operating instructions in a safe place.

Kind regards,
Prophete GmbH u. Co. KG

ENGLISH

Identification of important notes

Particularly important notes are identified in the operating instructions as follows:

This warning alerts you to possible hazards to your health or life or that of other persons which may occur with the handling or operation of this machine.

This note alerts you to possible hazards for your machine.

This information provides you with additional advice and tips.

REX_Trainer_Functional.indd GB-19 08.05.12 09:55

Important safety instructions

DANGER

Keep the operating instructions in a safe place. Make sure they are included in case you sell or pass the fitness machine on to someone else.

WARNING

It is important for you to read through the instructions completely before assembling and using the machine.

The safe and highly productive use can only be achieved if the machine is properly assembled, maintained and used correctly. It is your obligation to inform all users of this machine about the hazards and safety precautions before use.

The machine is suitable only for private home use and may not be used commercially or for therapeutic purposes.

Before using the exercise equipment, check to see if all carabiner and belt clamps have been securely fastened and tightened.

The safety level of the machine can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear.

Keep the machine away from children and house pets.

The machine is not designed for use by persons with restricted physical, sensory or mental abilities or lack of experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions on how to use the machine from such a person.

The approved maximum weight of the user may not exceed 150 kg.

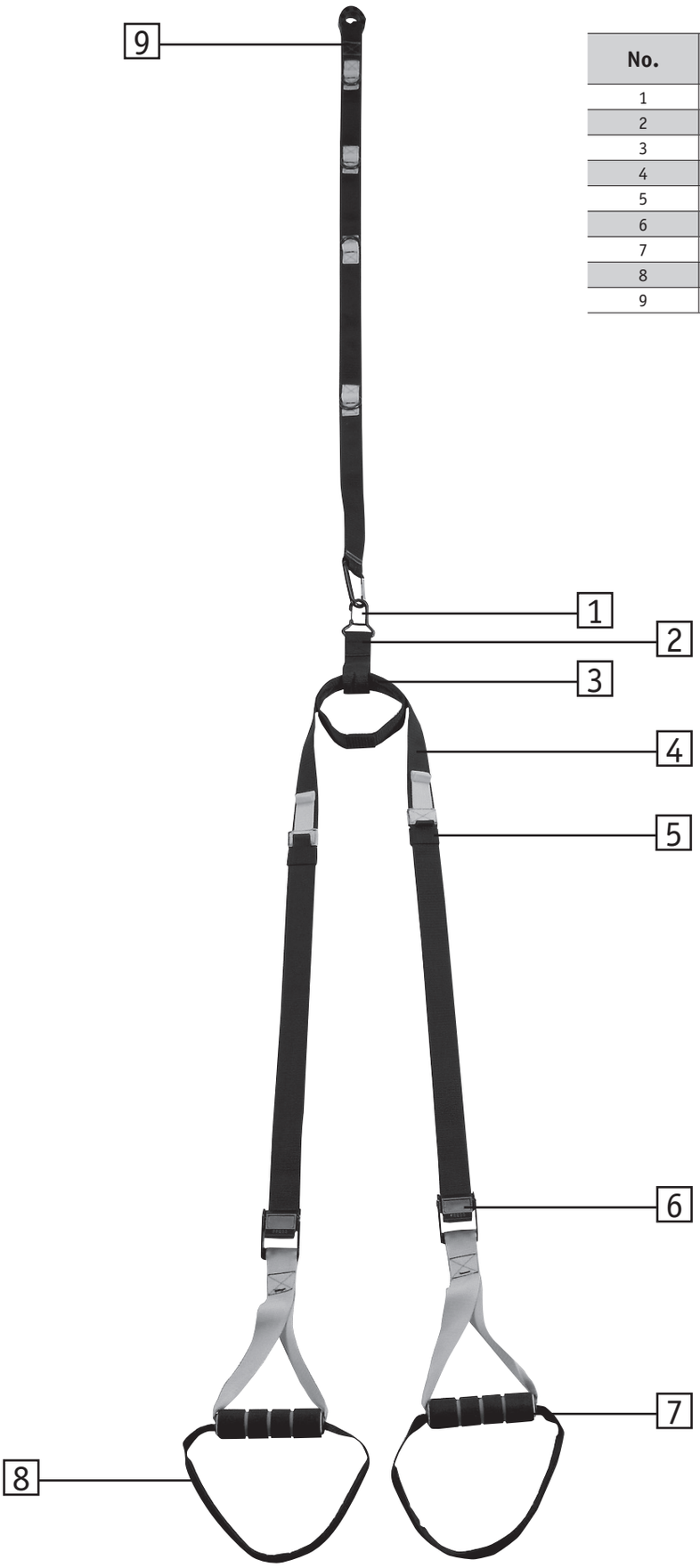
Before you begin training, consult your doctor to determine whether training could represent a risk to your health. Your doctor's advice is imperative if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

Be aware of your body's signals! Incorrect or excessive training can impair your health or even damage it. Stop if any of the following symptoms occur: pain, tightness of chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feelings of lightheadedness, dizziness or nausea. If only one of these conditions occurs, consult your doctor before continuing your exercise programme.

Wear suitable clothing when working out! Do not wear loose clothing with which you could get caught in the machine or which could restrict or hinder your movements.

REX_Trainer_Functional.indd GB-20 08.05.12 09:55

Exploded view/Parts list



No.	Name
1	Carabiner
2	Anchor strap
3	Compensating ring
4	Main strap
5	Length adjustment
6	Belt clamps
7	Handgrip
8	Foot loop
9	Door anchor

ENGLISH

REX_Trainer_Functional.indd GB-21 08.05.12 09:55

Assembly

The Functional Trainer can be used at home as well as during travels.

WARNING

Make sure that the training surface slip and enough space around the device. we recommend a radius of at least about 1–1.5 meters. Remove all sharp objects in addition in the vicinity.

A Assembly with carabiner/Anchor strap

DANGER

Make sure beforehand that the anchorage object will withstand your weight. Danger of breakage and accident! We urgently recommend you wind the anchor strap around the anchoring object several times to prevent slippage. The straps may not be twisted or knotted. Risk of accident!

1. Sling the anchor strap (2) several times around the object.
2. Clip on the carabiner (1) for safety (see Fig.).

B Assembly with door anchor

DANGER

The Functional Trainer may only be fastened to solidly constructed doors. Do not use sliding doors, glass doors or light cabinet doors for the assembly. Make sure that the door will withstand your weight. Danger of breakage and accident! The straps may not be twisted or knotted. Risk of accident!

Positioning the door anchor

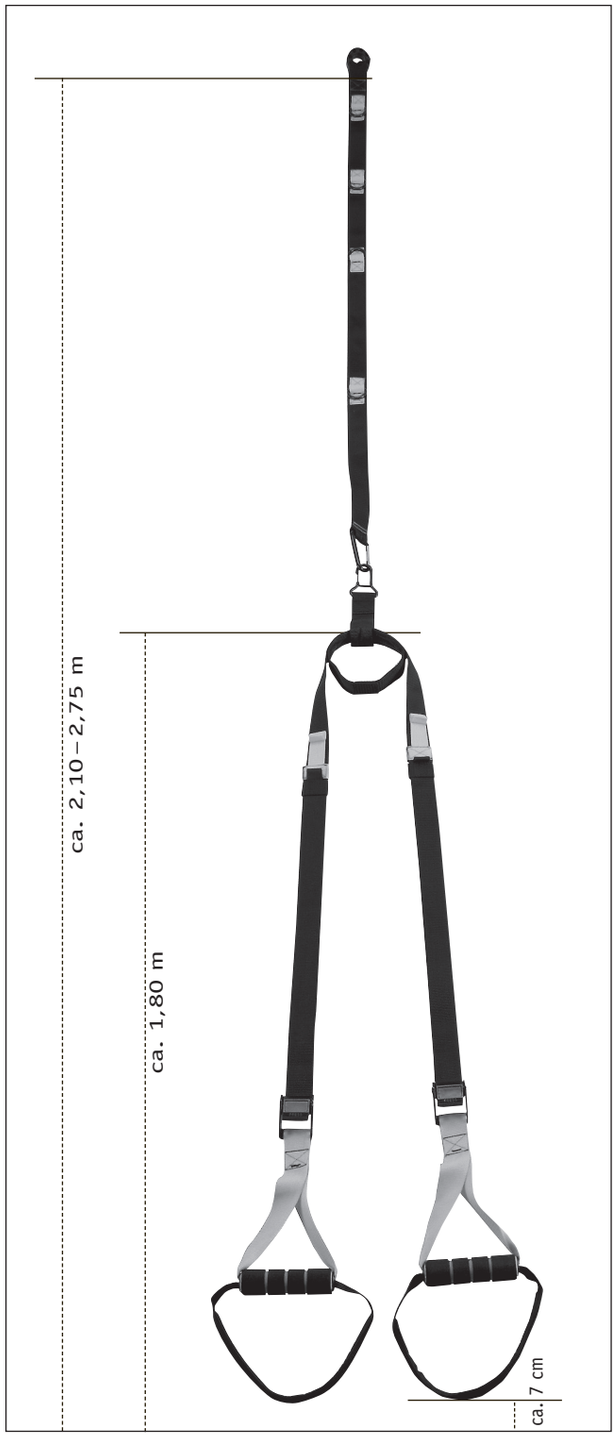
1. Use only doors that open out away from you.
2. Place the counter support of the door anchor (9) centred behind the door (see Fig.).

3. Close the door and lock it for safety, if possible.
4. Carefully put your weight on the anchorage before beginning with your workout (see Fig.).

REX_Trainer_Functional.indd GB-22 08.05.12 09:55

C Height adjustments

1. The distance between the attachment point and the ground should be approx. 2.10 – 2.75 m.
2. Adjust the length of the anchor strap so that the compensating ring (3) is approx. 1.8 m above the ground.
3. When the Functional Trainer is completely extended, the foot loops (8) should hang approx. 7 cm over the ground. You can individually regulate the respective workout lengths of the straps (FT long/medium/short) via the belt clamps (6) and the length adjustment (5).

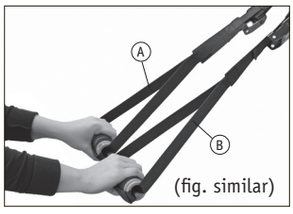


D Use with one loop or one grip

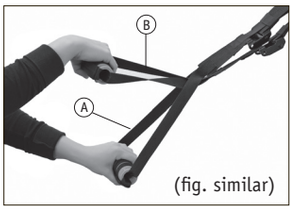
You can perform certain exercises with just one grip or just one foot loop. These exercises are particularly suitable for strengthening your torso as well as for effective one-sided stretching exercises.

DANGER

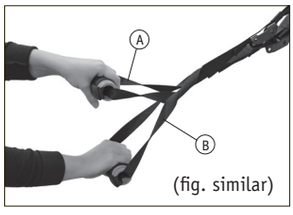
Read and follow the instructions carefully before using the Functional Trainer with just one loop or one grip. If the Trainer is not set up correctly, you could slip away or even fall down. Risk of accident!



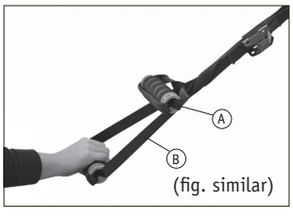
1. Hold both loops (A+B) next to each other.



2. Pull loop B from behind through loop A.



3. Now pull loop A from behind through loop B.



4. Then pull loop B towards you. Loop A is now fixed.

ENGLISH

REX_Trainer_Functional.indd GB-23 08.05.12 09:55

Workout instructions

INTRODUCTION

Regular exercise with the REX Sport Functional Trainer will considerably improve your performance and help you implement your personal fitness goals. This does not require power stations or press benches!

You can work out anywhere, regardless of whether you are travelling or at home. The door anchor ensures a reliably fastening of the Functional Training to any standard door.

The REX Sport loop training principle

The REX Sport Functional Trainer focuses on working out with your own body weight. This is considered one of the most effective and natural ways of exercising for more fitness and health. The high variability of the REX Sport Functional Trainer lets you adjust your workout to suit your personal needs. Factors which affect the workout are:

1. The adjustable angle to the suspension point
2. The instability of your own body by changing your standing position
3. The adjustable pendulum force that becomes disproportionately stronger the further away the gripping point is from the centre of the rope.

Free movements train entire muscle groups and not just individual muscles. Every exercise also improves the stability and flexibility of your torso, our actual power house. This is where all movements come from. Also, co-ordination, response times and your balance are improved. Functional Fitness Training perfects motion sequences and protects you from injuries.

Basic rules on using the Functional Trainer:

1. Start easy, increase intensity slowly
2. First the easy exercises, then gradually add more complexity
3. Study and intensify what you know, try out new things later

Workout exercises:

Beginners should exercise with a maximum of 1–2 units per weeks to start. Experienced users can then exercise their to increase to 3–5 times per week. The training time should not exceed 20 minutes. Evolve over time Your own personal training plan try simply, what exercises you like and place your own individual plan together.

The variety of possible uses of the Functional Trainer provides you with a companion that will optimally support you at any time in the athletic as well as the preventive sector. The extremely short workout time and the enormous benefits of the exercises will already let you see and feel success after a very short time.

You will find more information and workout exercises on our home page: www-rex-sport.de.

Warming up phase

DANGER

Before each workout you should warm-up exercises the blood flow to your muscles, and thus boost the risk of seizures and minimize injuries. The warm-up should take about 5–10 minutes and can e. g. gymnastic exercises, jumping rope and stretching exercises include.

Workout phase

Each exercise should be carried out in a second interval of approx. 30–45 seconds. Rest for approx. 15–20 seconds after each exercise before beginning with the next exercise. For exercises without motion sequence, hold the exercise position for approx. 20–50 seconds. Again, rest for approx. 15–20 seconds after each exercise before beginning with the next exercise.

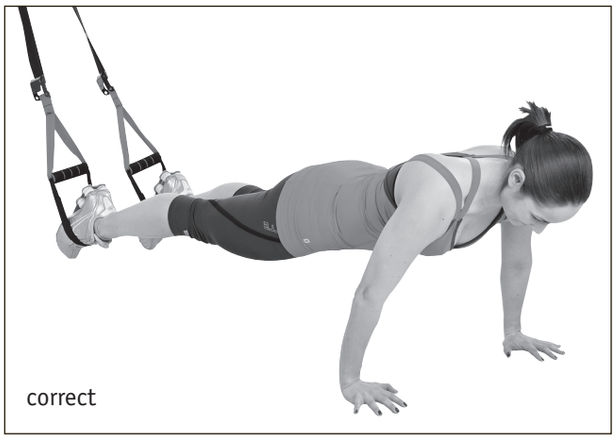
REX_Trainer_Functional.indd GB-24 08.05.12 09:55

Exercise notes

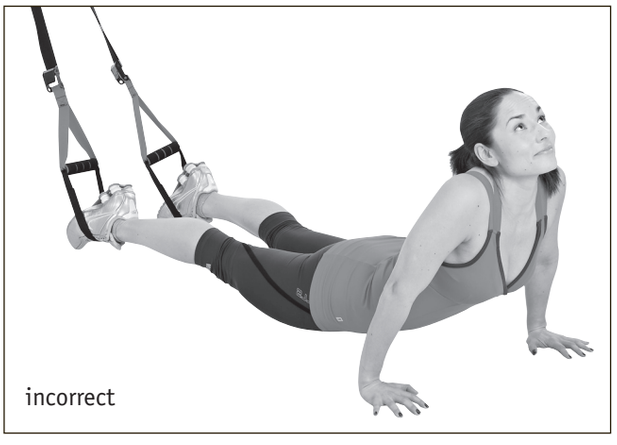
WARNING

Follow the exercise instructions given below to achieve optimal workout results at a high level of workout comfort and safety as well as to protect the workout device from wearing out.

Keep your hips, shoulders and ears aligned. Use your torso muscles!



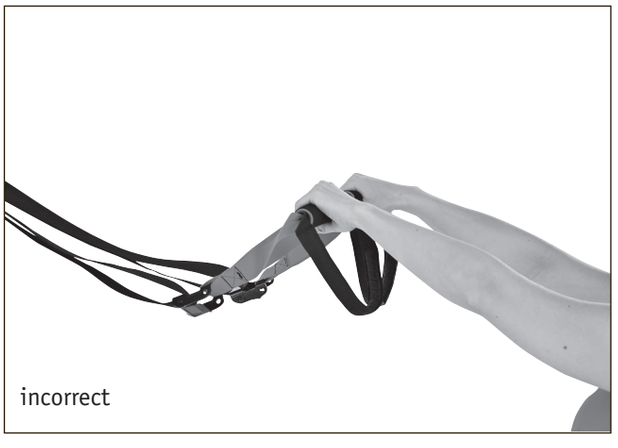
correct



incorrect

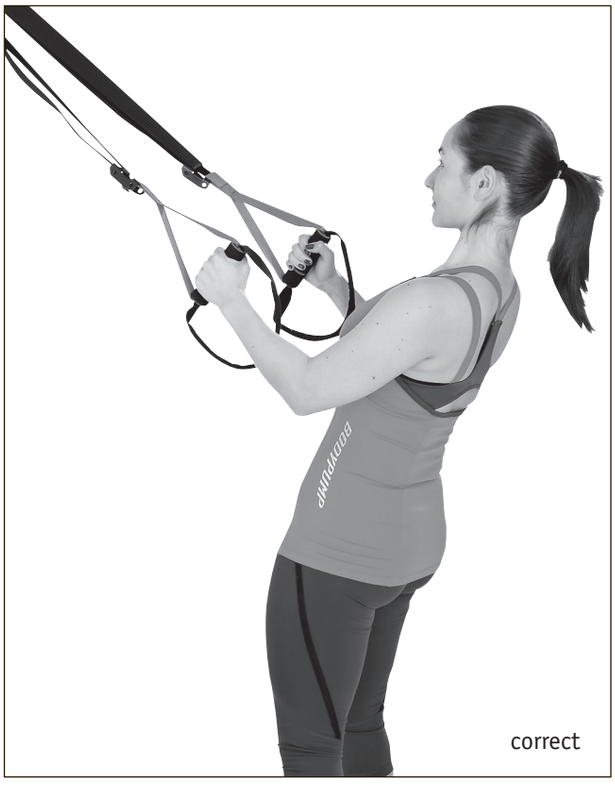
The Functional Trainer should never sag. Always maintain constant tension during the workout!

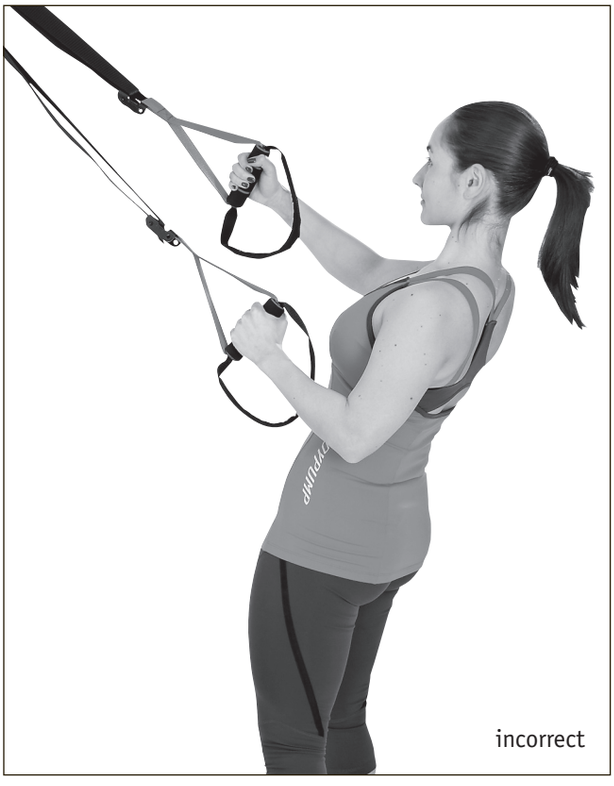
correct



incorrect

Hold both loops at the same height. Do not make any sawing motions, as this will prematurely wear out the main strap!





Always lift the loops high enough to prevent the straps from rubbing against your arms!

REX_Trainer_Functional.indd GB-26 08.05.12 09:55

Adjustment of level of difficulty

You can adjust the level of difficulty of the Functional Trainer as follows:

A Changing your body angle
If you form a more steep body angle, you will change your body's centre of gravity. The steeper your body angle, the more resistance there is for the exercise (see Fig.).

(less resistance)

(more resistance)

B Changing the starting position
If you choose a starting position outside the neutral line, the exercises will become easier due to the pendulum force of the Functional Trainer. The more you move the starting position in your direction, the greater the resistance of the exercise (see Fig.).

ENGLISH

REX_Trainer_Functional.indd GB-27 08.05.12 09:55

C Changing the basic standing position

If you reduce the basic stability of your standing position (e. g. by standing on one leg), this will increase the intensity of your torso muscle. The smaller your base is, the more your torso muscle is required to compensate (see Fig.).

(stable)

(very stable)

(less stable)

REX_Trainer_Functional.indd GB-28 08.05.12 09:55

FAQ – Frequently Asked Questions

Abnehmen
See "Fat Burning"

Barefoot
Can I work out in bare feet?
Sturdy sports footwear simply give me better support.

Pelvic floor muscles
Are there special exercises for strengthening the pelvic floor muscles?
All upper thigh and stomach exercises are well suited at first for strengthening your pelvic floor muscles.

Burning fat
Are there special exercises for burning fat?
All strength exercises with the Functional Trainer serve to build muscles, which significantly increases the standard metabolic rate. This positively influences your metabolism and firms your tissue, which in turn breaks down the fat deposits.

Advanced
Can well-trained athletes begin with the advanced intensities straight away?
The effort of this workout is new even for trained athletes and your body must get used to it first. But trials will help.

How does the loop training work?
All movements that are performed during this workout include more than one muscle group. This means that the benefit of the workout is greater and requires less time than for example classic weight training. A classic workout on weight machines for example conducts the muscle in a one-dimensional movement.
When working out with the Functional Trainer, the body must use several muscle chains for a controlled movement. This lets the organism derive a greater benefit already at a lower scope of exercise.

Lumbar vertebra muscles
Will the workout also strengthen my lumbar vertebra muscles?
Working out with the Functional Trainer is ideal for nearly the entire muscular system.

Workout results
How long will the achieved workout results last?
After some time, the effects you achieved will weaken, as it happens for every other training as well. This is very individual and depends on a multitude of factors. The reduction in strength will get noticeable fairly quickly while good circulation will last longer.

Care/Maintenance

We recommend checking all machine parts that could loosen (screws, nuts, etc.) regularly every 2 to 4 weeks, depending on the frequency of use. Use a soft, perhaps slightly moistened cloth to clean. Do not use aggressive cleaning agents.

Technische Daten

Weight:	approx. 800 g	Max. Weight load:	150 kg

Disposal

Disposing of the fitness machine

If you do not use the fitness equipment any more, please dispose of it properly.

Packaging recycling

The packaging material is partially re-useable. Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and add it to the recyclable waste. Dispose of the packaging at a public collection point. Enquire of your city/municipal administration for your nearest available disposal point.

Warranty

1. You may only assert warranty claims within a period of max. 2 years as of the purchase date. Our warranty is limited to the elimination of material and fabrication defects, or the replacement of the machine. Realisation occurs according to our choice through repair to the machine. Our warranty is free of charge.

   The malfunction and its causes are always examined by our customer service and includes:

   - Spare parts delivery for the repair work within the scope of the warranty
   - Repair or replacement of the defective component

(Replaced spare parts will be passed to our possession.)

2. For eligible warranty claims, the costs for shipping and the costs for disassembly and installation will be charged at our expense. Warranty claims must be verified by submitting the purchase receipt.

3. The buyer agrees to use the purchased machine for no other purpose than as designated in the operating instructions.

4. The warranty expires if the machine is modified by third parties, or changed by installing outside parts, or defects that occurred in initial conjunction with the change. Further, the warranty claim also expires if the regulations regarding the management of the machine were not observed.

5. Not included in the warranty:

   - Expendable items not associated with repair work on recognised malfunctions.
   - All maintenance work or other work that developed due to wear, accident or operating conditions as well as use with disregard to the manufacturers' specifications.
   - All events, such as noise development, vibrations, wear, etc. that do not affect the machine qualities.
   - Damage caused by:
     – installing parts by third parties or the efforts of the user to remedy the damage himself.
     – not using original spare parts
     – damage caused by lack of care, unsuitable care products, etc.
   - Components subject to wear or use (except clear material or manufacturer defects), such as:
     – Bearings – Lamps – Stickers – Belts – Batteries, etc.
   - Costs for maintenance, inspection and cleaning work.

6. Warranty claims only authorize the customer to demand the elimination of the defect. Claims for return or reduction of the purchase price only apply after subsequent improvement fails.

7. The examination and decision about a warranty claim is incumbent upon the manufacturer.

8. The replacement of direct or indirect damage will not be granted.

9. Warranty claims will only be considered if lodged with SI-Zweirad-Service-GmbH directly after finding the defect.

10. An executed warranty will neither renew nor extend the period of warranty. Asserting warranty claims after the period of warranty has expired is precluded.

11. Arrangements other than the above-mentioned only then apply if they are confirmed by the manufacturer in writing.

12. If your machine sustained damage during the delivery, please record all damage on the delivery note. Have the supplier (market, carrier) sign the damage report and then contact us immediately.

13. Should you have a technical problem with the machine you have acquired, our customer service staff are available:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH	Phone:	0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Fax:	0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	E-Mail:	si-service@prophete.net
Germany		www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH	Phone:	+49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Fax:	+49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	E-Mail:	si-service@prophete.net
Germany		www.rex-sport.de

REX_Trainer_Functional.indd GB-30 08.05.12 09:55

My Workout plan

Exercise	Duration (sec.)	Repetition	Break (sec.)	Note

ENGLISH

REX_Trainer_Functional.indd GB-31 08.05.12 09:55

REX SPORT

REX FUNCTIONAL-TRAINER

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Sommaire

Avant-propos **F-35**
Identification des remarques importantes **F-35**
Consignes de sécurité importantes **F-36**
Vue éclatée **F-37**
Nomenclature des pièces **F-37**
Montage **F-38**

Guide d'entraînement **F-40**
Introduction F-40
Phase d'échauffement F-40
Phase d'entraînement F-40
Remarques concernant les exercices F-41
Adaptation du niveau d'effort F-43
FAQ – Foire aux questions F-45

Entretien/Maintenance **F-45**
Caractéristiques techniques **F-45**
Élimination **F-45**
Garantie **F-46**
Plan d'entraînement **F-47**

REX_Trainer_Functional.indd F-34 08.05.12 09:55

Avant-propos

Nous vous félicitons d'avoir acheté notre appareil de remise en forme. Vous avez fait l'acquisition d'un produit qui est vraiment d'excellente qualité et qui vous apportera certainement beaucoup de satisfactions.

Avant la première utilisation, veuillez lire impérativement le manuel de l'utilisateur avec attention afin d'éviter tout dommage sur l'appareil ou toute blessure. Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur.

Cordialement
Prophete GmbH u. Co. KG

Identification des remarques importantes

Dans le manuel de l'utilisateur, les remarques particulièrement importantes sont identifiées comme suit :

Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles qui pourraient menacer votre santé, votre vie ou celle d'autres personnes dans le cadre de l'utilisation de l'appareil.

Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles menaçant votre appareil.

Ce symbole d'information vous indique des conseils et des astuces supplémentaires.

FRANÇAISE

REX_Trainer_Functional.indd F-35 08.05.12 09:55

Consignes de sécurité importantes

DANGER

Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur. Donnez-le également à l'acheteur en cas de vente ou de cession de l'appareil de remise en forme.

ATTENTION

Il est important que vous lisiez entièrement le manuel de l'utilisateur avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser.

Une utilisation sûre et performante ne peut être obtenue que si l'appareil est assemblé, entretenu et utilisé de manière conforme. Tous les utilisateurs de cet appareil ont l'obligation de s'informer avant l'utilisation des dangers existants et des mesures de précaution.

L'appareil est exclusivement destiné à un usage domestique et non à une utilisation commerciale ou thérapeutique.

Avant l'utilisation de l'appareil d'entraînement, contrôlez que tous les mousquetons et les clips de sangle soient correctement fixés et bien serrés.

Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il bénéficie de contrôles réguliers concernant l'absence de dommage et l'existence d'usure.

Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. Cet appareil est exclusivement destiné aux adultes.

L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes présentant une diminution de leurs capacités physiques, sensorielles ou mentales, ni par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, sauf si elles sont placées sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles ont reçu des instructions leur indiquant comment utiliser l'appareil.

Le poids maximum admissible de l'utilisateur ne doit pas dépasser 150 kg.

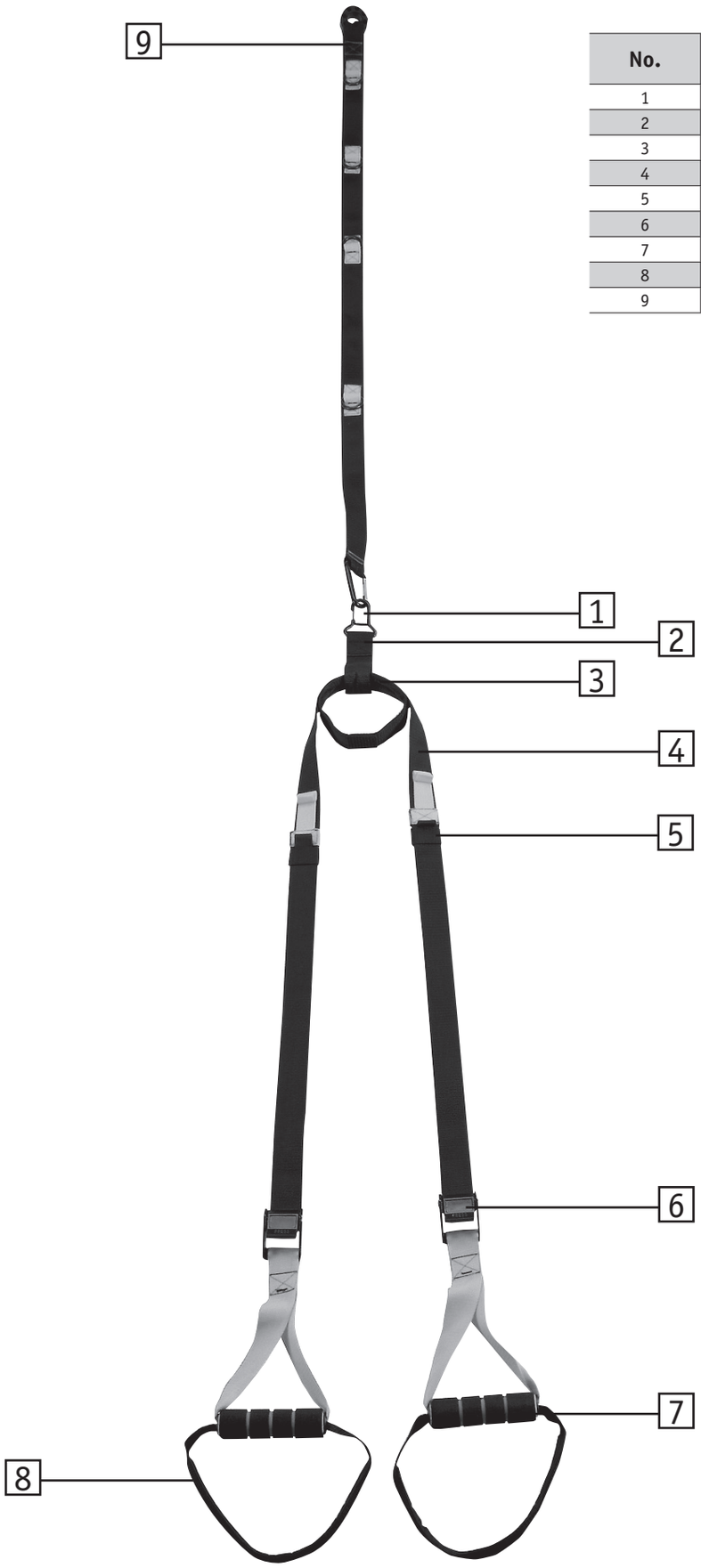
Avant d'entamer votre entraînement, consultez un médecin pour déterminer si l'entraînement pourrait constituer un risque pour votre santé. Le conseil d'un médecin est incontournable si vous devez prendre des médicaments qui exercent une influence sur la fréquence cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol.

Tenez compte des signaux qu'envoie votre corps ! Un entraînement incorrect ou excessif peut affecter votre santé, voire lui nuire. Cessez les exercices dès que vous percevez les symptômes suivants : douleur, tension dans la poitrine, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, sentiment d'étourdissement, vertige ou nausée. Si jamais un seul de ces symptomes devait se manifester, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.

Portez des vêtements adaptés à votre entraînement ! Évitez de porter des vêtements trop larges qui pourraient rester accrochés à l'appareil ou qui pourraient gêner ou empêcher vos mouvements.

REX_Trainer_Functional.indd F-36 08.05.12 09:55

Vue éclatée/Nomenclature des pièces



No.	Nom
1	Mousqueton
2	Sangle d'ancrage
3	Anneau de compensation
4	Sangle principale
5	Réglage en longueur
6	Clip de sangle
7	Poignée
8	Boucle de pied
9	Ancrage de porte

FRANÇAISE

REX_Trainer_Functional.indd F-37 08.05.12 09:55

Montage

L'extenseur fonctionnel peut être utilisé à la maison comme en déplacement.

ATTENTION

Assurez-vous que le glissement Trainingsfl Ache et suffisamment d'espace autour de l'appareil. Nous recommandons un rayon d'au moins environ 1–1,5 mètres. Retirez tous les objets pointus en plus dans le voisinage.

A Montage avec mousqueton/ Sangle d'ancrage

DANGER

Assurez-vous au préalable que le point d'ancrage peut supporter votre poids. Risque de rupture et d'accident ! Nous recommandons expressément d'enrouler la sangle d'ancrage plusieurs fois autour du point d'ancrage afin d'empêcher tout glissement. Les sangles ne doivent pas être tordues ni présenter de nœuds.
Risque d'accident !

1. Enroulez la sangle d'ancrage (2) plusieurs fois autour du point d'ancrage.
2. Accrochez le mousqueton (1) de sécurité (cf. ill.).

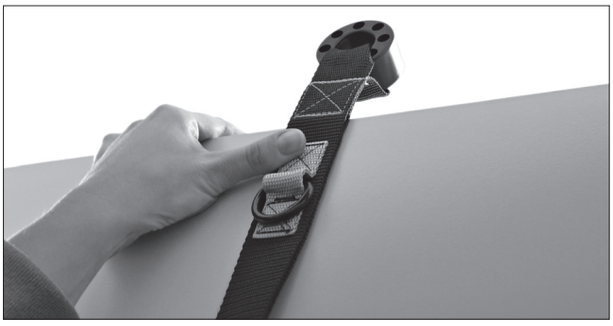
B Montage avec ancre de porte

DANGER

L'extenseur fonctionnel doit être fixé uniquement à des portes de construction solide. Ne jamais le monter sur une porte coulissante, une porte en verre ou une porte d'armoire. Assurez-vous que la porte peut supporter votre poids. Risque de rupture et d'accident ! Les sangles ne doivent pas être tordues ni présenter de nœuds. Risque d'accident !

Positionnement de l'ancre de porte

1. Utilisez uniquement des portes qui s'ouvrent loin de vous.
2. Placez la contrebutée de l'ancre de porte (9) au milieu de l'autre face de la porte (cf. ill.).

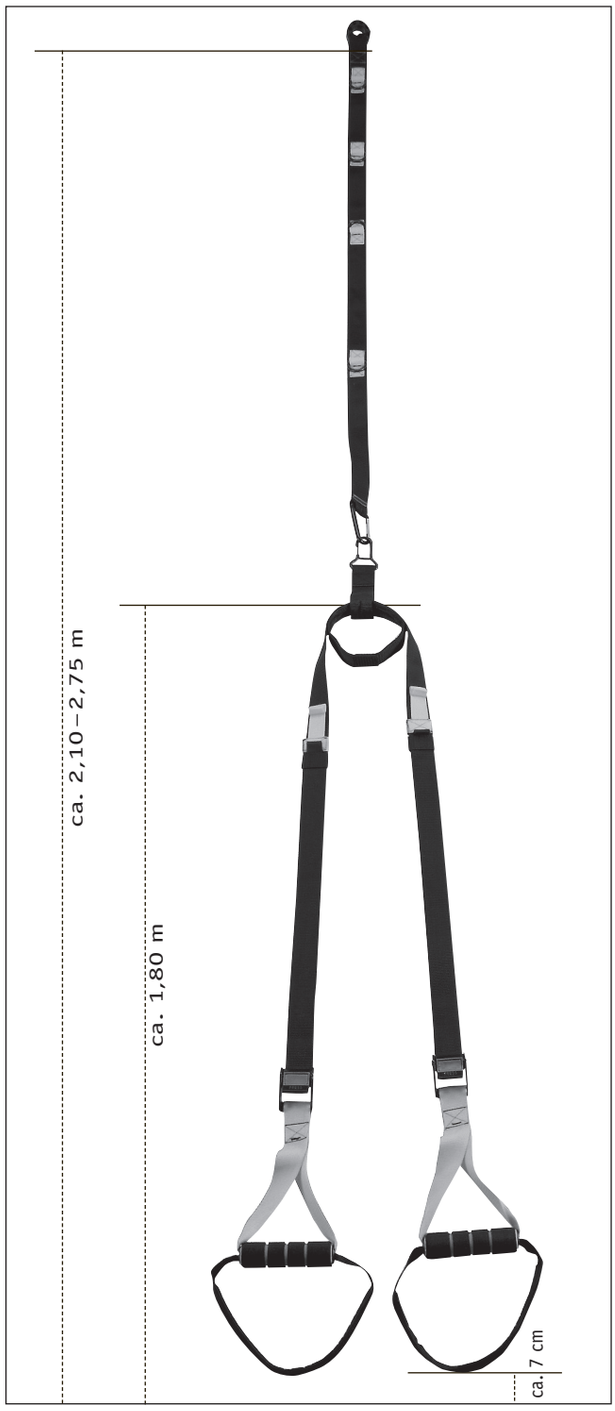


3. Fermez la porte et verrouillez-la par sécurité avec la serrure.
4. Exercez avec précaution une traction de tout votre poids sur l'ancre avant d'entamer l'entraînement (cf. ill.).

REX_Trainer_Functional.indd F-38 08.05.12 09:55

C Réglage de la hauteur

1. L'écart existant entre le point de fixation et le sol doit se situer entre 2,10 m et 2,75 m environ.
2. Adaptez la longueur de la sangle d'ancrage de telle sorte que l'anneau de compensation (3) se trouve à env. 1,8 m au-dessus du sol.
3. Lorsque l'extenseur est entièrement étiré, les boucles de pied (8) doivent se trouver à env. 7 cm au-dessus du sol. Vous pouvez adapter de manière individuelle la longueur d'entraînement de chaque sangle (FT longue/moyenne/courte) par l'intermédiaire des clips de sangle (6), ainsi que du réglage de longueur (5).

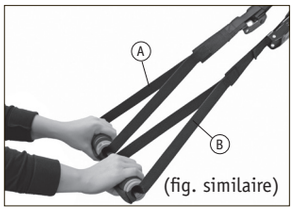


D Utilisation avec une boucle ou une poignée

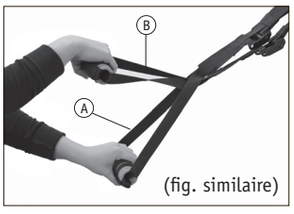
Vous pouvez effectuer certains exercices avec seulement une poignée ou une boucle de pied. Ces exercices sont particulièrement destinés à renforcer le torse, ainsi qu'à l'exécution d'exercices d'étirement unilatéral efficaces.

DANGER

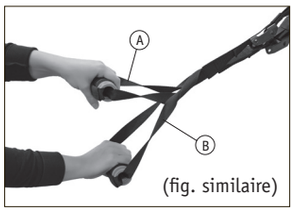
Suivez et observez minutieusement les instructions avant d'utiliser l'extenseur avec seulement une boucle ou un poignée. Vous pourriez glisser, voire tomber en cas de montage incorrect. Risque d'accident !



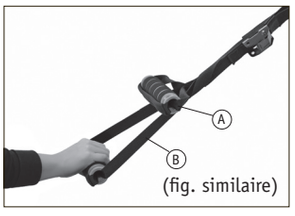
1. Tenez les deux boucles (A + B) l'une à côté de l'autre.



2. Faites passer la boucle B par l'arrière à travers la boucle A.



3. Faites passer ensuite la boucle A par l'arrière à travers la boucle B.



4. Tirez maintenant la boucle B vers vous. La boucle A est désormais fixée.

FRANÇAISE

Guide d'entraînement

INTRODUCTION

Un entraînement régulier avec l'extenseur fonctionnel REX Sport vous permettra également d'accroître considérablement vos performances et d'atteindre vos objectifs en matière de condition physique. Pour cela, vous n'avez besoin ni de machines de musculation, ni de bancs d'haltérophilie !

Vous pouvez effectuer votre entraînement presque n'importe où, en voyage ou chez vous. L'ancre de porte vous permet de fixer l'extenseur fonctionnel en toute sécurité sur toute porte conventionnelle.

Le principe des boucles d'entraînement REX Sport

L'extenseur fonctionnel REX Sport met sur l'entraînement effectué grâce au poids de votre corps. Ce type d'entraînement est considéré comme la forme la plus efficace et la plus naturelle pour améliorer la santé et la condition physique. L'excellente variabilité de l'extenseur fonctionnel REX Sport permet d'adapter parfaitement l'entraînement à chaque utilisateur. Voici les facteurs qui déterminent l'entraînement :

1. L'angle réglable du point d'accrochage
2. L'instabilité du propre corps par modification de la position debout
3. La force pendulaire réglable qui se développe de manière exponentielle au fur et à mesure que le point de saisie s'éloigne du milieu de la sangle

Les mouvements libres permettent de stimuler des groupes musculaires entiers et non pas des muscles isolés. Chaque exercice améliore en outre la stabilité et la mobilité du torse qui est en réalité notre « centre de force ». C'est de lui que partent tous les mouvements. De plus, le sportif améliore ainsi sa coordination, sa capacité de réaction et son sens de l'équilibre. L'entraînement fonctionnel perfectionne le déroulement de mouvements et vous protège contre les blessures.

Règles de base pour l'utilisation de l'extenseur fonctionnel :

1. Démarrer doucement et augmenter lentement l'intensité
2. Commencer par des exercices faciles et ajouter au fur et à mesure des éléments plus complexes
3. Exercer et approfondir les éléments connus avant d'essayer quelque chose de nouveau

Exercices d'entraînement :

Les débutants devraient exercer avec un maximum de 1–2 unités par semaines pour commencer. Les utilisateurs expérimentés peuvent alors exercer leur d'augmenter à 3–5 fois par semaine. Le temps de formation ne doit pas dépasser 20 minutes. Évoluer dans le temps Votre propre plan de formation personnelle. Essayer tout simplement, ce que vous voulez, et exerce placer votre propre plan individuel ensemble.

Grâce à sa multitude d'applications possibles, l'extenseur fonctionnel constitue un compagnon précieux qui vous assistera en permanence de manière optimale tant en matière de sport que de prévention. Grâce aux durées d'entraînement très courtes et à la très grande efficacité des exercices, vous ressentirez et constaterez très rapidement les premiers succès.

Pour de plus amples informations et pour découvrir de nouveaux exercices, rendez-vous sur notre site Internet : www-rex-sport.de.

Phase d'échauffement

DANGER

Avant chaque séance d'entraînement vous devriez exercices d'échauffement le flux sanguin vers les muscles, et donc stimuler la Risque de convulsions et de minimiser les blessures. La d' échauffement devrait prendre environ 5–10 minutes et peut EX. exercices de gymnastique, saut à la corde et des exercices d'étirement include.

Phase d'entraînement

Chaque exercice doit être exécuté pendant 30 à 45 secondes environ. Effectuez une pause d'environ 15 à 20 secondes avant de passer à l'exercice suivant.
Lors des exercices sans mouvement, maintenez la position d'exercice pendant environ 20 à 50 secondes. Ici aussi, effectuez une pause d'environ 15 à 20 secondes avant de passer à l'exercice suivant.

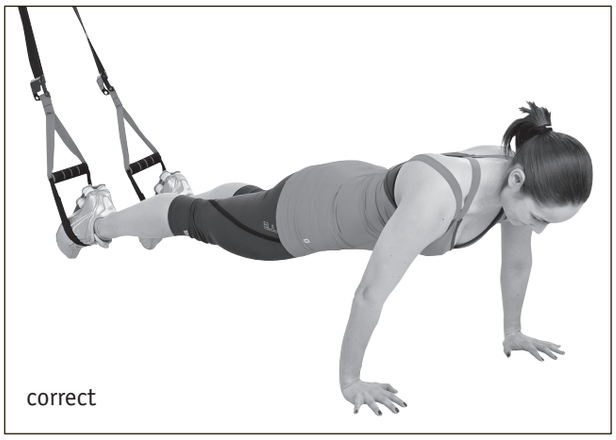
REX_Trainer_Functional.indd F-40 08.05.12 09:55

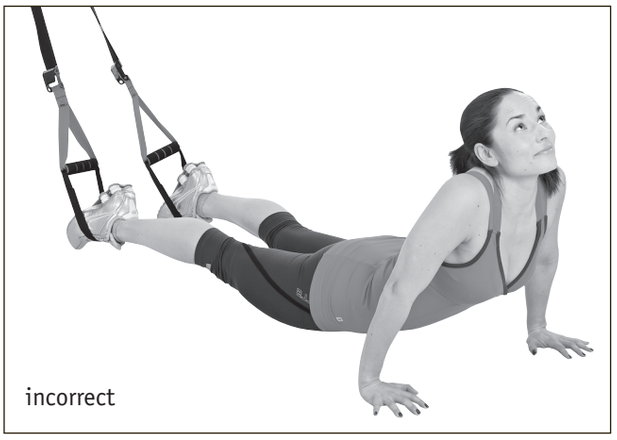
Remarques concernant les exercices

ATTENTION

Veuillez observer les remarques ci-dessous concernant les exercices afin d'obtenir un résultat optimum pour un confort d'entraînement et une sécurité élevés ; de même, vous soumettrez ainsi l'appareil d'entraînement à une usure réduite.

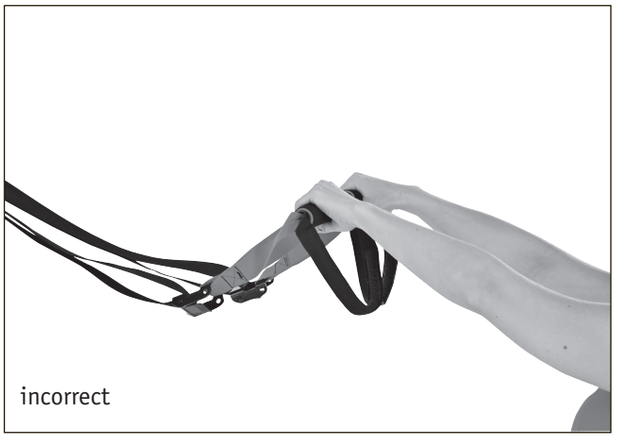
Maintenez les hanches, les épaules et les oreilles au même niveau. Utilisez les muscles du torse !


correct

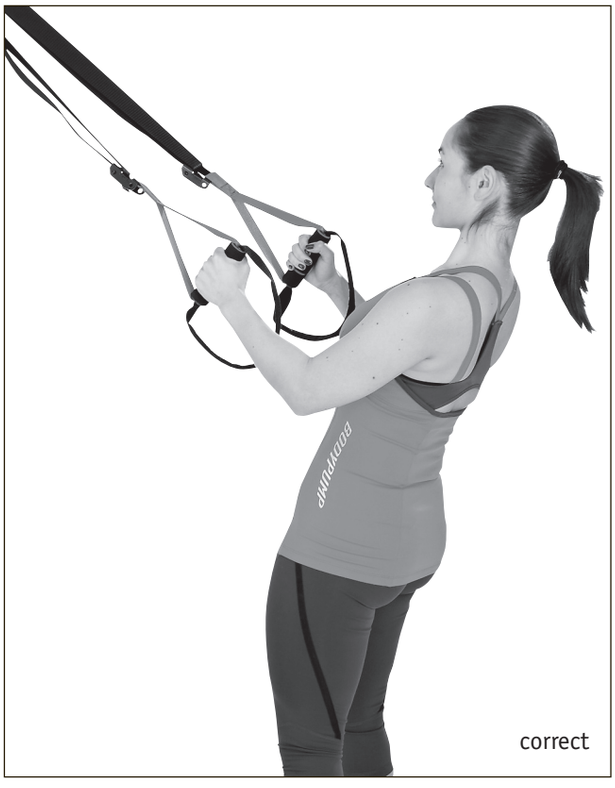

incorrect

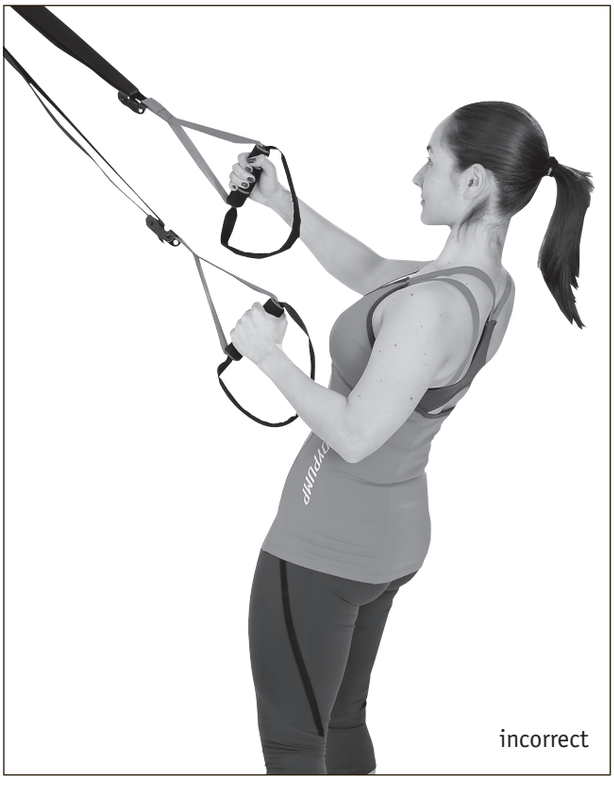
L'extenseur fonctionnel ne doit jamais être détendu. Maintenez-le toujours sous une tension régulière pendant l'entraînement !

correct


incorrect

Maintenez les deux boucles à la même hauteur. Ne pas effectuer de mouvement en dents de scie car cela pourrait user prématurément la sangle principale !





Maintenez les boucles à une hauteur telle que les sangles ne frottent pas contre les bras !

REX_Trainer_Functional.indd F-42 08.05.12 09:56

Adaptation du niveau d'effort

Vous pouvez adapter le niveau d'effort de l'extenseur fonctionnel de la manière suivante :

A A Modification de l'angle du corps

Si vous placez votre corps à un angle plus aigu, vous en déplacez le centre de gravité. Plus l'angle fait par votre corps est aigu, plus la résistance et donc le niveau d'effort de l'exercice sera élevé (cf. ill.).

(moins de résistance)

(plus de résistance)

B Modification de la position de départ

Si vous choisissez une position de départ éloignée de la ligne neutre, les exercices seront plus faciles en raison de la force pendulaire exercée par l'extenseur fonctionnel. Plus vous déplacerez votre position de départ vers vous, plus la résistance, et donc le niveau d'effort de l'exercice, sera élevée (cf. ill.).

FRANÇAISE

REX_Trainer_Functional.indd F-43 08.05.12 09:56

C Modification de la position de base debout

Si vous réduisez la stabilité de base de la position debout (p. ex. en vous tenant sur une seule jambe), vous solliciterez ainsi davantage la musculature de votre torse. Plus votre base sera étroite, plus la musculature de votre torse sera sollicitée pour compenser (cf. ill.).

(stable)

(très stable)

(moins stable)

REX_Trainer_Functional.indd F-44 08.05.12 09:56

FAQ – Foire aux questions

Perte de poids
Cf. « Combustion des graisses »

Pieds nus
Puis-je aussi m'entraîner pieds nus ?
Des chaussures de sport solides me donnent un meilleur appui.

Musculature du plancher pelvien
Existe-t-il des exercices spéciaux pour renforcer la musculature du plancher pelvien ?
Tous les exercices concernant les cuisses et l'abdomen conviennent pour renforcer la musculature du plancher pelvien.

Combustion des graisses
Existe-t-il des exercices spéciaux pour « brûler les graisses » ?
Tous les exercices de musculation effectués avec l'extenseur fonctionnel ont pour objectif de développer la masse musculaire, ce qui à son tour entraîne une augmentation sensible du métabolisme basal. Le métabolisme est influencé de manière positive et les tissus sont raffermis, permettant ainsi une diminution des dépôts graisseux.

Utilisateurs confirmés
Les sportifs en bonne condition physique peuvent-il commencer directement avec les exercices destinés aux utilisateurs confirmés ?
Pour les sportifs entraînés également, les sollicitations induites par cet entraînement sont nouvelles et leur corps doit, lui aussi, tout d'abord s'y habituer. Mais un essai apporte tout de suite la réponse.

Comment fonctionne l'entraînement avec les sangles ?
Tous les mouvements exécutés dans cet entraînement concernent toujours plus qu'un groupe musculaire. Cela signifie que l'efficacité de l'entraînement est supérieure et réclame une durée moins importante que lors d'un entraînement musculaire classique. Lors d'un entraînement musculaire classique sur une machine, le muscle considéré est par exemple actionné dans un mouvement unidimensionnel.
Lors de l'entraînement avec l'extenseur fonctionnel, le corps du sportif active toujours plusieurs groupes de muscles simultanément pour pouvoir exécuter le mouvement de manière contrôlée. Ainsi, l'organisme profite beaucoup plus de l'entraînement, et ce même pour un entraînement peu intense.

Musculature de la colonne vertébrale lombaire
L'entraînement peut-il également renforcer la musculature de la colonne vertébrale lombaire ?
L'entraînement avec l'extenseur fonctionnel est idéal pour entraîner la quasi-totalité des muscles du corps.

Résultats d'entraînement
Combien de temps durent les résultats acquis ?
Comme pour tout entraînement, les résultats acquis commencent à diminuer au bout d'un certain temps. Ceci est différent selon chaque personne et dépend de nombreux facteurs. La diminution de la force musculaire survient relativement rapidement, alors que la qualité de l'irrigation sanguine, elle, est maintenue plus longtemps.

FRANÇAISE

Entretien/Maintenance

Nous recommandons de contrôler régulièrement, soit toutes les 2 à 4 semaines environ ou bien en fonction de la fréquence d'utilisation, tous les éléments de l'appareil qui présentent un risque de desserrage (vis, écrous et simil.). Pour le nettoyage et l'entretien, utilisez un chiffon doux, éventuellement légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de produits nettoyants agressifs.

Caractéristiques techniques

Poids :	800 g env.	Charge max.:	150 kg

Élimination

Éliminer l'appareil de remise en forme

Si vous avez l'équipement de conditionnement physique ne sont plus nécessaires, jetez-le s'il vous plaît bien.

Recyclage de l'emballage

Le matériel d'emballage est en partie recyclable. Éliminez l'emballage de manière écocompatible et ramenez-le à un point de collecte de déchets. L'élimination doit se faire à un point de collecte public. Demandez à votre commune/administration communale où se trouve le point de collecte compétent.

Garantie

1. Vous ne pouvez présenter vos droits à prestations de garantie que pendant un délai de 2 ans maximum, à compter de la date de l'achat. Nos prestations de garantie se limitent à l'élimination des vices de matériau et de fabrication ou au remplacement de l'appareil. Nous nous acquitterons de nos engagements de garantie – à notre choix – par la remise en état de l'appareil. Notre garantie est gratuite pour vous.

   L'analyse de la défaillance et des causes sera toujours faite par notre service après-vente et englobe :

   - Les livraisons de pièces de rechange pour les travaux de réparation effectuées dans le cadre de la garantie
   - La réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse

(Les pièces remplacées redeviennent notre propriété.)

2. En cas de prétentions justifiées à la garantie, les coûts d'expédition et les coûts de démontage et de montage sont à notre charge. Les prétentions à prestations de garantie doivent être démontrées par présentation du justificatif d'achat.

3. L'acheteur s'engage à ne pas affecter le véhicule acheté à un usage autre que celui qui est prévu dans le manuel de l'utilisateur.

4. La garantie est annulée si l'appareil a été modifié par des tiers ou par le montage de pièces de fournisseurs tiers, ou bien si les défauts survenus présentent un lien de cause à effet avec cette modification. Le droit à prestations de garantie est également annulé en cas de non-respect des prescriptions relatives à l'utilisation de l'appareil.

5. Sont exclus de la garantie :

   - Les consommables non liés à des travaux de réparation suite à des défaillances reconnues.
   - Toutes opérations de maintenance ou autre travaux résultant de l'usure, d'un accident ou de conditions d'utilisation ou d'une conduite ne respectant pas les prescriptions du fabricant.
   - Tous les phénomènes tels que bruits, vibrations, usure, etc. qui ne gênent pas les caractéristiques fondamentales de l'appareil.
   - Les dégâts imputables :
     – au montage de pièces provenant de fournisseurs tiers ou aux tentatives de l'utilisateur de réparer lui-même les dégâts.
     – à la non-utilisation de pièces détachées d'origine.
     – aux dommages provoqués par le défaut d'entretien, l'utilisation de produits d'entretien inappropriés, etc.
   - Les pièces soumises à l'usure, l'abrasion ou à la consommation (sauf les vices de matériau ou de fabrication indiscutables), p. ex. : – Palier – Moyen d'éclairage – Autocollant – Courroie – Piles, etc.
   - Les coûts relevant des opérations de maintenance, de vérification et de nettoyage.

6. Le droit à prestations de garantie autorise uniquement le client à réclamer l'élimination du défaut. Les droits à rendre la marchandise ou à la réduction du prix d'achat vaudront seulement après l'échec des tentatives de réparation.

7. La vérification et la décision concernant un droit à prestations de garantie relèvent uniquement du fabricant.

8. La réparation d'un dommage direct ou indirect n'est pas garantie.

9. Les prétentions à prestations de garantie ne seront prises en compte que lorsqu'elles auront été présentées à la société SI-Zweirad-Service GmbH immédiatement après constatation des défauts.

10. La période de garantie ne sera ni renouvelée ni prolongée par la fourniture d'une prestation de garantie. La réclamation de droits à prestations de garantie est exclue à l'issue du délai de garantie.

11. Toute autre convention que celles qui sont mentionnées ci-dessus ne sont valables que si elles sont confirmées par écrit par le fabricant.

12. Si votre appareil a été endommagé pendant le transport, veuillez noter tous les dégâts sur le bon de livraison. Faites signer la déclaration des dégâts par le livreur (marché, agent de transport) et contactez-nous dans les plus brefs délais.

13. Si vous deviez connaître un problème technique avec l'appareil que vous venez d'acquérir, notre serviceaprès-vente se tient à votre disposition :

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH	Téléphone :	0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Télécopie :	0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	Courriel :	si-service@prophete.net
Allemagne		www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH	Téléphone :	+49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Télécopie :	+49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	Courriel :	si-service@prophete.net
Allemagne		www.rex-sport.de

REX_Trainer_Functional.indd F-46 08.05.12 09:56

Mon plan d'entraînement

Exercer	durée (s.)	répétition	briser (s.)	noter

FRANÇAISE

REX_Trainer_Functional.indd F-47 08.05.12 09:56

REX SPORT

REX FUNCTIONAL-TRAINER

ISTRUZIONI PER L'USO

Indice

Premessa **I-51**
Identificazione di indicazioni importanti **I-51**
Indicazioni di sicurezza importanti **I-52**
Disegno esploso **I-53**
Lista dei componenti **I-53**
Montaggio **I-54**

Istruzioni per l'allenamento **I-56**
Introduzione I-56
Fase di riscaldamento I-56
Fase di allenamento I-56
Indicazioni per gli esercizi I-57
Adattamento del grado di difficoltà I-59
FAQ – Domande frequenti I-61

Cura/manutenzione **I-61**
Dati tecnici **I-61**
Smaltimento **I-61**
Garanzia **I-62**
Piano di allenamento **I-63**

REX_Trainer_Functional.indd I-50 08.05.12 09:56

Premessa

Ci congratuliamo con Lei per l'acquisto del nostro apparecchio per il fitness. Ora possiede un prodotto di alta qualità che certamente Le darà grandi soddisfazioni.

Prima di utilizzarlo per la prima volta, legga con attenzione il manuale d'uso onde evitare possibili lesioni fisiche o danni all'apparecchio. Conservi con cura il manuale di istruzioni.

Cordiali saluti
Prophete GmbH u. Co. KG

Identificazione di indicazioni importanti

Le indicazioni particolarmente importanti all'interno del manuale di istruzioni sono contrassegnate nel modo seguente:

PERICOLO

Questa avvertenza richiama l'attenzione su possibili pericoli per la salute e l'incolumità dell' utilizzatore o di altre persone, che possono derivare dall'utilizzo o dal funzionamento dell'apparecchio.

AVVERTENZA

Questa avvertenza segnala i possibili pericoli per l'apparecchio.

Questa informazione fornisce consigli e suggerimenti aggiuntivi.

ITALIANO

REX_Trainer_Functional.indd I-51 08.05.12 09:56

Indicazioni di sicurezza importanti

PERICOLO

Conservare con cura il manuale di istruzioni. In caso di vendita o cessione dell'apparecchio per il fitness, consegnare anche il manuale al nuovo proprietario.

AVVERTENZA

È importante leggere attentamente l'intero contenuto delle istruzioni prima di assemblare ed utilizzare l'apparecchio.

Un impiego sicuro e performante si può ottenere solo se l'apparecchio viene regolarmente montato e sottoposto a manutenzione ed utilizzato correttamente. È vostro obbligo fare sì che tutti coloro che utilizzano questo apparecchio siano informati prima dell'uso circa i pericoli e le misure precauzionali.

L'apparecchio è idoneo solo all'uso domestico privato, non è indicato per scopi commerciali e terapeutici.

Prima di utilizzare la macchina da allenamento, controllare che tutti i dispositivi di serraggio dei moschettoni e della cinghia siano fissati e serrati in modo sicuro.

Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo con regolari controlli volti ad accertare l'eventuale presenza di danni e usura.

Tenere l'apparecchio lontano da bambini e animali domestici. Si tratta di un prodotto adatto esclusivamente per gli adulti.

L'apparecchio non è progettato per essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o privi della necessaria esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati o ricevano istruzioni sull'uso dell'apparecchio da una persona che è responsabile della loro sicurezza.

Il peso massimo dell'utente non deve superare i 150 kg.

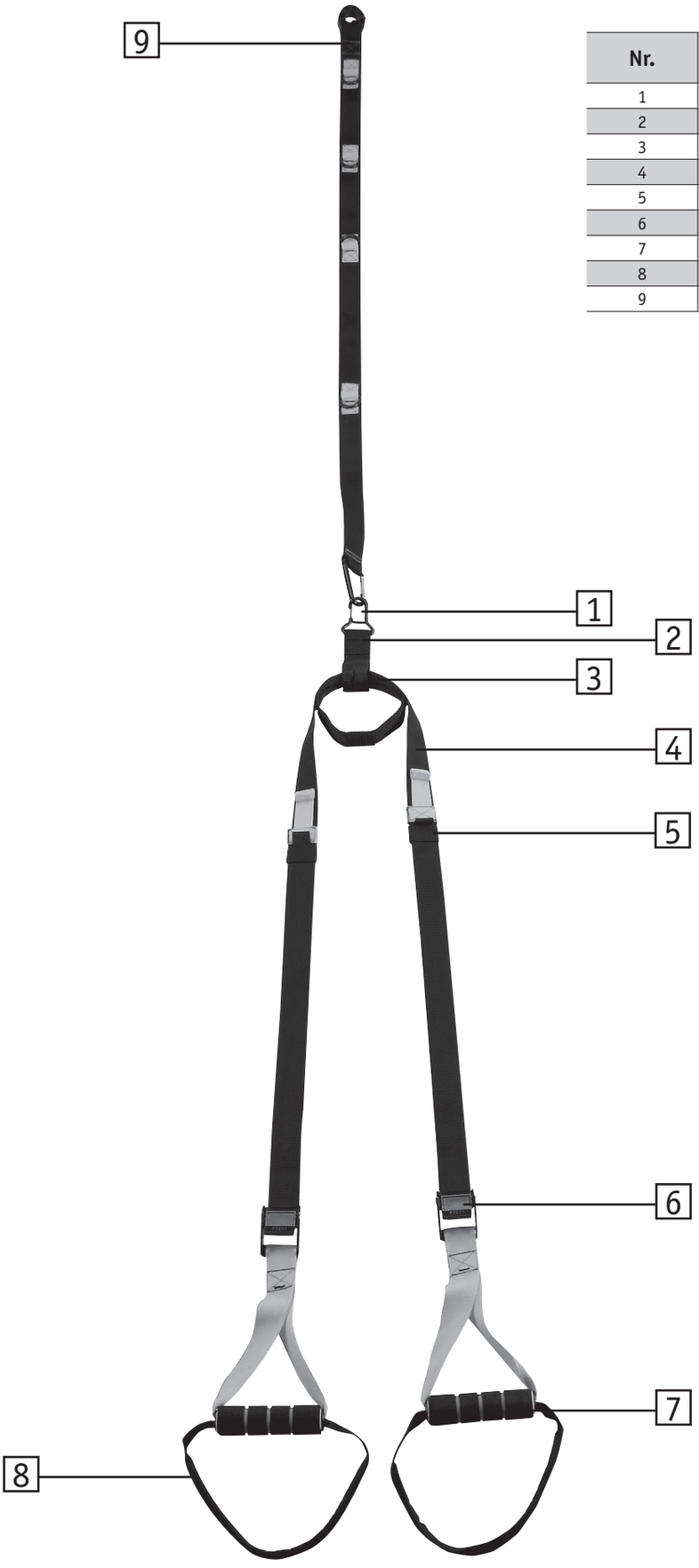
Prima di intraprendere gli allenamenti, consultare un medico per stabilire se l'allenamento potrebbe costituire un pericolo per la vostra salute. Il consiglio di un medico è indispensabile se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o la colesterolemia.

Prestate attenzione ai segnali che il vostro corpo vi manda! Un allenamento errato o eccessivo può compromettere la vostra salute o addirittura procurarvi danni. Interrompere gli esercizi in presenza dei seguenti sintomi: dolore, tensione al petto, battito cardiaco irregolare, affanno, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se si presenta anche una sola di queste condizioni, è consigliabile consultare il medico curante prima di proseguire con il programma di allenamento.

Indossare indumenti adatti durante l'allenamento! Evitare i capi di abbigliamento ampi, con i quali potreste restare agganciati all'apparecchio o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.

REX_Trainer_Functional.indd I-52 08.05.12 09:56

Disegno esploso/Lista dei componenti



Nr.	Nome
1	Moschettone
2	Nastro di ancoraggio
3	Anello di compensazione
4	Nastro principale
5	Adattamento della lunghezza
6	Dispositivi di serraggio della cinghia
7	Impugnatura
8	Cinghia per il piede
9	Ancora da porta

ITALIANO

REX_Trainer_Functional.indd I-53 08.05.12 09:56

Montaggio

Il Functional-Trainer può essere utilizzato sia in casa che fuori.

AVVERTENZA

Assicurarsi che lo slittamento Trainingsfl Ache e lo spazio sufficiente attorno al dispositivo. Si consiglia di un raggio di almeno circa 1–1,5 metri. Rimuovere tutti gli oggetti taglienti, oltre nelle vicinanze.

A Montaggio con moschettone/ nastro di ancoraggio

PERICOLO

Assicurarsi prima che l'elemento di ancoraggio riesca a sopportare il vostro peso. Pericolo di rottura e incidenti! Consigliamo vivamente di avvolgere il nastro di ancoraggio più volte intorno all'oggetto di ancoraggio in modo da impedire uno slittamento.I nastri non devono presentare torsioni o nodi. Pericolo di incidente!

1. Avvolgere il nastro di ancoraggio (2) più volte intorno all'oggetto.
2. Agganciare il moschettone (1) per il fissaggio (v. Fig.).

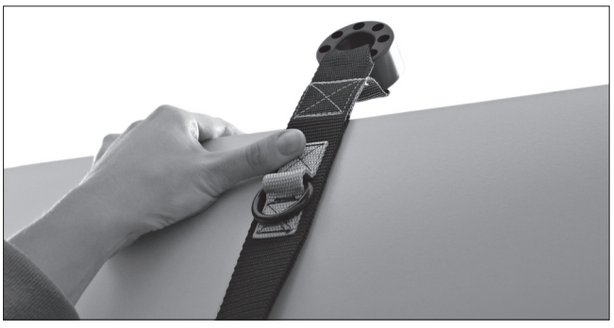
B Montaggio con ancora da porta

PERICOLO

Il Functional-Trainer deve essere fissato solo a porte costruite in modo solido. Non utilizzare porte scorrevoli, di vetro o ante di armadio leggere per il montaggio. Assicurarsi prima che la porta riesca a sopportare il vostro peso. Pericolo di rottura e incidenti! I nastri non devono presentare torsioni o nodi. Pericolo di incidente!

Posizionamento dell'ancora da porta

1. Utilizzare solo porte che si aprono nella direzione opposta alla vostra.
2. Posare i controsupporti dell'ancora da porta (9) centralmente dietro alla porta (v. Fig.).

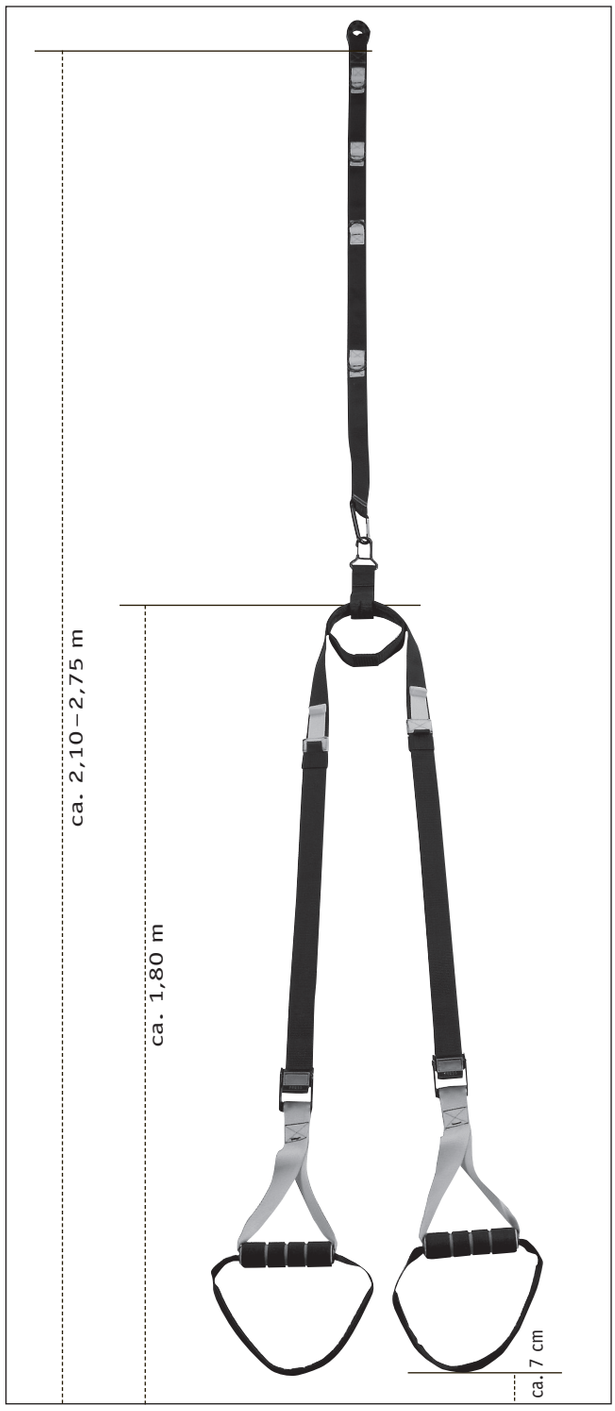


3. Chiudere la porta e, se possibile, bloccarla per sicurezza con la serratura.
4. Caricare l'ancoraggio con cautela con il proprio peso prima di iniziare con l'allenamento (v. Fig).

REX_Trainer_Functional.indd I-54 08.05.12 09:56

C Regolazioni dell'altezza

1. Tra il punto di fissaggio e il pavimento, la distanza dovrebbe essere ca. 2,10–2,75 m.
2. Adattare la lunghezza del nastro di ancoraggio in modo che l'anello di compensazione (3) si trova ca. 1,8 m sopra il pavimento.
3. Con un Functional-Trainer completamente estratto, le cinghie per i piedi (8) devono essere appese ca. 7 cm sopra il pavimento. Le rispettive lunghezze di allenamento delle cinghie (FT lunga/media/corta) possono essere regolate individualmente tramite il dispositivo di serraggio della cinghia (6) e l'adattamento della lunghezza (5).

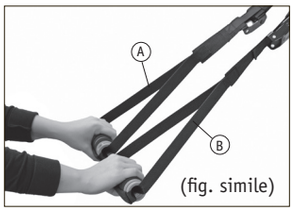


D Impiego con un cappio o con un'impugnatura

Certi esercizi possono essere eseguiti solo con un'impugnatura o solo con una cinghia per piede. Questi esercizi sono particolarmente adatti per rafforzare il tronco nonché per efficaci esercizi di stretching unilaterali.

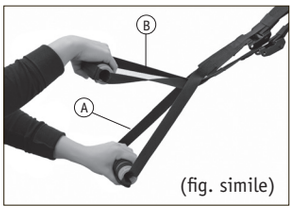
PERICOLO

Leggere e seguire attentamente le istruzioni prima di utilizzare il Functional-Trainer con un solo cappio o un'impugnatura. In caso di installazione scorretta potete scivolare via o addirittura cadere.
Pericolo di incidente!



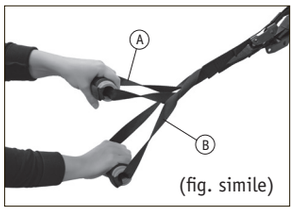
(fig. simile)

1. nere entrambi i cappi (A + B) uno accanto all'altro.



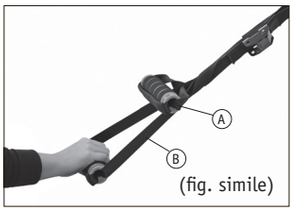
(fig. simile)

2. Tirare il cappio B da dietro attraverso il cappio A.



(fig. simile)

3. Tirare il cappio A da dietro attraverso il cappio B.



(fig. simile)

4. In seguito tirare a sé il cappio B. Ora il cappio A è fissato.

ITALIANO

Istruzioni per l'allenamento

INTRODUZIONE

Con un allenamento regolare con il REX Sport Functional-Trainer, anche voi potete aumentare notevolmente le vostre prestazioni e raggiungere i vostri obiettivi di fitness personali. A tale scopo non avete bisogno né di stazioni di forza né di panche per il body building!

Potete eseguire il vostro allenamento dappertutto, sia in viaggio che a casa. Con l'ancora da porta è possibile fissare il Functional-Trainer in modo affidabile ad ogni porta d'uso comune.

Il principio dell'allenamento in sospensione REX Sport

Il Functional-Trainer REX Sport sfrutta il principio dell'allenamento con il proprio peso corporeo. È considerata una delle forme di allenamenti più efficaci e naturali per raggiungere una maggiore fitness e salute. Grazie all'elevata variabilità del REX Sport Functional-Trainer, l'allenamento può essere adattato molto bene al singolo utente. I fattori che influiscono sull'allenamento sono:

1. L'angolo regolabile rispetto al punto di sospensione
2. L'instabilità del proprio corpo a causa della variazione della posizione
3. La forza pendolare regolabile che cresce in modo sovrapproporzionale quanto più il punto di presa si allontana dal centro della fune

I movimenti liberi fanno sì che vengono allenati gruppi interi di muscoli e non singoli muscoli. Ogni esercizio inoltre migliora la stabilità e la mobilità del tronco, il nostro vero centro di forza. Da questo partono tutti i movimenti. Inoltre vengono migliorati la coordinazione, il tempo di reazione e l'equilibrio dello sportivo. L'allenamento Functional-Fitness perfeziona la sequenza di movimento e vi protegge da lesioni.

Regole di base per l'utilizzo del Functional Trainer:

1. Iniziare leggermente e aumentare lentamente l'intensità
2. Effettuare prima degli esercizi facili e aumentare gradualmente la complessità
3. Studiare e approfondire ciò che è noto e provare cose nuove solo in un secondo momento

Esercizi di allenamento:

I principianti dovrebbero esercitare con un massimo di 1–2 unità per settimane per iniziare. Gli utenti esperti possono quindi esercitare il loro ad aumentare fino a 3–5 volte alla settimana. La formazione a tempo non deve superare i 20 minuti. Evolve nel tempo Il tuo piano di allenamento personale. prova semplicemente, quali esercizi che ti piace e posizionare il piano individuale insieme.

Grazie alla grande varietà di possibilità d'impiego del Functional Trainer, avete un accompagnatore che vi assiste in ogni momento in modo ottimale sia dal punto di vista sportivo sia da quello preventivo. Grazie al tempo di allenamento molto breve e l'enorme utilità degli esercizi, vi renderete conto e vedrete dei progressi già dopo pochissimo tempo.

Per maggiori informazioni ed esercizi di allenamento, consultare la nostra home page: www-rex-sport.de.

Fase di riscaldamento

PERICOLO

Prima di ogni allenamento si dovrebbe esercizi di riscaldamento il flusso di sangue ai muscoli, in modo da rilanciare l' Il rischio di sequestri e minimizzare le lesioni. Il riscaldamento è di circa 5–10 minuti e può ad esempio esercizi ginnici, saltare la corda ed esercizi di stretching comprendono.

Fase di allenamento

Ogni esercizio dovrebbe essere eseguito in un intervallo che dura ca. 30–45 secondi. Dopo ogni esercizio, riposare per ca. 15–20 secondi prima di iniziare con l'esercizio seguente. In caso di esercizi senza sequenza di movimento, mantenere la posizione di esercizio per ca. 20–50 secondi. Dopo ogni esercizio, riposare per ca. 15–20 secondi prima di iniziare con l'esercizio seguente.

REX_Trainer_Functional.indd I-56 08.05.12 09:56

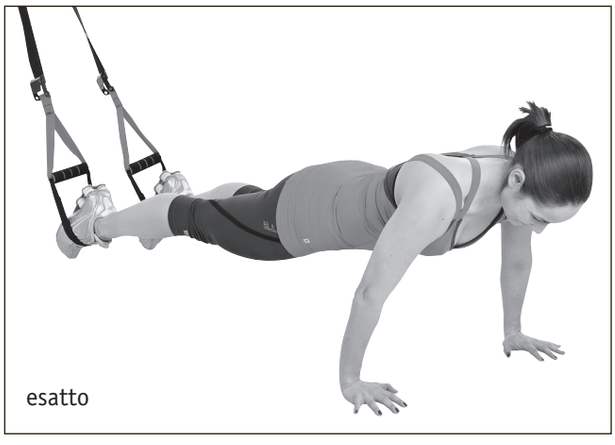
Indicazioni per gli esercizi

AVVERTENZA

Seguire le indicazioni per gli esercizi riportati in basso per raggiungere risultati del training ottimali con un elevato comfort di allenamento e un'elevata sicurezza nonché per esporre la macchina da allenamento a un'usura possibilmente ridotta.

ITALIANO

Mantenere le anche, le spalle e le orecchie in un piano. Impiegare il vostro muscolo del tronco!



esatto

errato

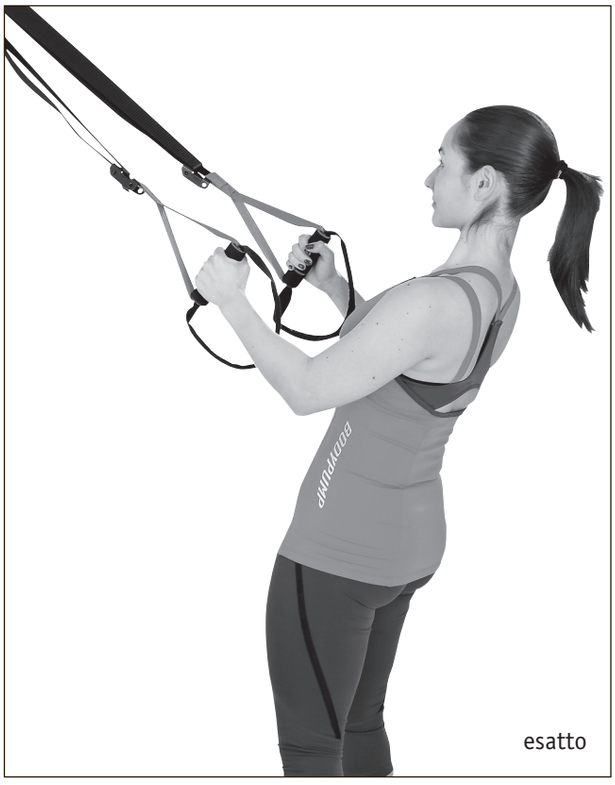
Il Functional-Trainer non dovrebbe mai inflettersi. Durante il training, tenerlo sempre teso in modo uniforme!

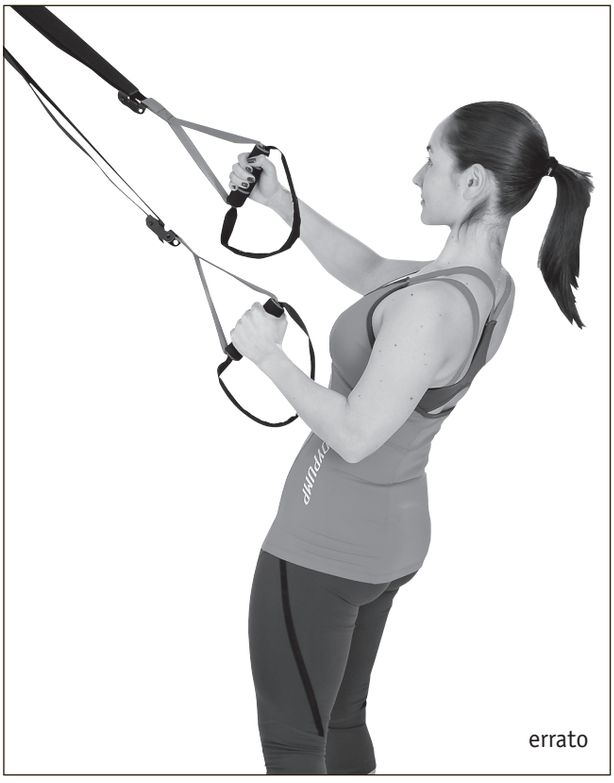
esatto

errato

REX_Trainer_Functional.indd I-57 08.05.12 09:56

Mantenere entrambi i cappi alla stessa altezza. Non effettuare movimenti a sega perché altrimenti il nastro principale si logora anzitempo!





Tenere i cappi sempre tanti in alto che i nastri non sfreghino sulle vostre braccia.

REX_Trainer_Functional.indd I-58 08.05.12 09:56

Adattamento del grado di difficoltà

È possibile adattare il grado di difficoltà del Functional-Trainer nel modo seguente:

A Variazione dell'angolo del corpo
Se il proprio angolo del corpo viene impostato in modo da essere più ripido, cambia il proprio baricentro. Quanto più ripido è il proprio angolo del corpo, tanto più resistenza si forma per l'esercizio (v. Fig.).

(meno resistenza)

(più resistenza)

B Modifica della posizione iniziale
Se si seleziona una posizione iniziale al di là della linea neutra, grazie alla forza pendolare propria del Functional-Trainer, gli esercizi diventano più facili. Quanto più spostate la posizione iniziale nella vostra direzione, tanto più grande diventa la resistenza dell'esercizio (v. Fig).

ITALIANO

REX_Trainer_Functional.indd I-59 08.05.12 09:56

C Modifica della posizione di base

Se la stabilità di base della posizione viene ridotta (ad es. stando su una sola gamba), è necessaria una maggiore intensità del vostro muscolo del tronco. Tanto minore è la vostra base, tanto più il muscolo del tronco è necessario per la compensazione (v. Fig.).

(stabile)

(molto stabile)

(mano stabile)

REX_Trainer_Functional.indd I-60 08.05.12 09:56

FAQ – Domande frequenti

Perdere peso
Vedi «Combustione dei grassi»

A piedi nudi
Posso allenarmi anche a piedi nudi?
Con scarpe sportive salde ho semplicemente una migliore stabilità

Muscolatura del pavimento pelvico
Esistono esercizi speciali per il rafforzamento della muscolatura del pavimento pelvico?
Per il rafforzamento della muscolatura del pavimento pelvico sono adatti innanzitutto tutti gli esercizi per le cosce e per l'addome.

Combustione dei grassi
Esistono esercizi speciali per la combustione dei grassi?
Tutti gli esercizi di potenziamento con il Functional-Trainer servono per l'aumento della massa muscolare e pertanto viene notevolmente aumentato il metabolismo basale. Viene migliorato il metabolismo e rafforzati i tessuti, pertanto vengono ridotti tutti i depositi di grasso.

Utenti avanzati
Gli atleti ben allenati possono iniziare subito con intensità per utenti avanzati?
Anche per gli atleti allenati, il carico di questo allenamento è una novità e il corpo deve prima abituarsi ad esso. Comunque una prova vi darà la risposta.

Come funziona l'allenamento con i cappi?
Tutti i movimenti che vengono effettuati in questo allenamento comprendono sempre più di un gruppo di muscoli. Ciò significa che l'utilità dell'allenamento è superiore e richiede meno tempo rispetto allo sport di palestra convenzionale, tanto per fare un esempio. Nel caso di un allenamento classico sulle macchine da body building, il muscolo viene guidato in un movimento unidimensionale.
Nell'allenamento con il Functional-Trainer, il corpo deve sempre sollecitare più catene di muscoli per eseguire il movimento in modo corretto. Ciò fa sì che l'organismo ne trae un maggiore vantaggio e ciò già con un minore numero di allenamenti.

Muscolatura lombare
Con l'allenamento è possibile rafforzare anche la muscolatura lombare?
L'allenamento con il Functional-Trainer è adatto in modo ideale per quasi tutta la muscolatura.

Risultati dell'allenamento
Quanto tempo perdurano i risultati raggiunti nell'allenamento?
Dopo un po' di tempo gli effetti raggiunti si affievoliscono, così come con ogni altro allenamento. Questi variano notevolmente a livello individuale e dipendono da vari fattori. La riduzione della forza si fa notare in modo relativamente rapido, mentre una buona irrorazione sanguigna permane per più tempo.

ITALIANO

Smaltimento

Raccomandiamo di controllare regolarmente, all'incirca ogni 2–4 settimane a seconda della frequenza d'uso, tutte le parti dell'apparecchio che potrebbero allentarsi (viti, dadi e simili). Per la cura e la pulizia utilizzare un panno morbido, eventualmente leggermente inumidito. Non utilizzare mai detergenti aggressivi.

Dati tecnici

Peso:	circa 800 g	Carico max.:	150 kg

Smaltimento

Smaltimento dell'apparecchio per il fitness

Se si dispone di attrezzature per il fitness non è più necessario, disporne maniera appropriata.

Riciclo dell'imballaggio

Il materiale di imballaggio è in parte riutilizzabile. L'imballaggio deve essere smaltito nel rispetto dell'ambiente, consegnandolo all'apposito centro di raccolta e riciclaggio. Smaltite il materiale in un centro di raccolta pubblico. Informatevi presso il vostro comune sul centro di raccolta competente.

REX_Trainer_Functional.indd I-61 08.05.12 09:56

Garanzia

1. I diritti di garanzia possono essere esercitati solo in un periodo di massimo 2 anni, calcolati dalla data di acquisto. La nostra garanzia è limitata all'eliminazione dei difetti di materiali e fabbricazione o alla sostituzione dell'apparecchio. L'adempimento avviene a nostra scelta mediante riparazione dell'apparecchio. La nostra prestazione di garanzia è gratuita per il cliente.

   L'analisi delle anomalie e delle rispettive cause avviene sempre ad opera del nostro servizio clienti e comprende:

   - Fornitura dei ricambi per i lavori di riparazione nell'ambito della garanzia
   - Riparazione o sostituzione del componente difettoso

(I componenti sostituiti diventano di nostra proprietà).

2. In caso di diritto di garanzia legittimo, i costi di spedizione e di smontaggio e montaggio sono a nostro carico. Il diritto di garanzia deve essere documentato presentando la ricevuta d'acquisto.

3. L'acquirente si impegna ad utilizzare l'apparecchio acquistato solo per lo scopo previsto nel manuale d'uso.

4. La garanzia decade se l'apparecchio è stato modificato da terzi o con il montaggio di componenti estranei, o se i vizi riscontrati sono direttamente correlati a modifiche dello stato originale. Inoltre il diritto di garanzia viene meno in caso di inosservanza delle istruzioni d'uso dell'apparecchio.

5. Sono esclusi dalla garanzia:

   - I materiali di consumo non correlati ai lavori di riparazione delle anomalie riscontrate.
   - Tutti i lavori di manutenzione o di altro genere derivanti da usura, incidente o condizioni d'uso, nonché dall'utilizzo in violazione delle indicazioni del produttore.
   - Tutti gli eventi, come produzione di rumori, oscillazioni, usura ecc., che non compromettono le caratteristiche dell'apparecchio.
   - danni da ricondurre a:
     – Installazione di parti eseguita da terzi o tentativi dell'utente di riparare da solo il danno.
     – Mancato utilizzo di ricambi originali.
     – Danni causati da una cura carente, dall'uso di prodotti detergenti non idonei, ecc.
   - Componenti soggetti a normale usura o consumo (ad eccezione dei difetti di materiali o fabbricazione evidenti), come ad es.: cuscinetti – lampadine – adesivi – cinghie – batterie, ecc.
   - I costi per i lavori di manutenzione, controllo e pulizia.

6. Il diritto alla garanzia autorizza il cliente a richiedere solo l'eliminazione del vizio. Eventuali richieste di restituzione o riduzione del prezzo di acquisto possono essere avanzate solo a seguito di un esito negativo della riparazione.

7. Spetta al produttore la facoltà di verificare e decidere in merito a una richiesta di garanzia.

8. Non viene concesso il risarcimento di un danno diretto o indiretto.

9. I diritti di garanzia vengono tenuti in considerazione solo se vengono segnalati alla SI-Zweirad-Service GmbH subito dopo aver individuato il vizio.

10. Dopo un intervento in garanzia, la durata della garanzia non viene rinnovata né prolungato I diritti di garanzia non possono essere esercitati dopo la scadenza del periodo di garanzia.

11. Altri accordi diversi da quanto riportato sopra sono validi solo se sono confermati per iscritto dal produttore.

12. Se l'apparecchio presenta danni al momento della consegna, si prega di annotare tutti i danni sulla bolla di consegna. Far firmare la comunicazione del danno dal fornitore (punto vendita, corriere) e contattare immediatamente la nostra sede.

13. In caso di problemi tecnici con l'apparecchio acquistato, potete contattare gli addetti del nostro servizio clienti:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH	Telefono:	0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Fax:	0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	E-mail:	si-service@prophete.net
Germania		www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH	Telefono:	+49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Fax:	+49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	E-mail:	si-service@prophete.net
Germania		www.rex-sport.de

REX_Trainer_Functional.indd I-62 08.05.12 09:56

Mio piano di allenamento

Esercitare	durata (sec.)	ripetizione	rompere (sec.)	nota

ITALIANO

REX_Trainer_Functional.indd I-63 08.05.12 09:56

REX SPORT

REX FUNCTIONAL-TRAINER

BEDIENINGSHANDLEIDING

Inhoudsopgave

Voorwoord **NL-67**
Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen **NL-67**
Belangrijke veiligheidsinstructies **NL-68**
Explosietekening **NL-69**
Onderdelenlijst **NL-69**
Montage **NL-70**

Trainingshandleiding **NL-72**
Instructie NL-72
Opwarmfase NL-72
Trainingsfase NL-72
Aanwijzingen bij de oefeningen NL-73
Aanpassing aan moeilijkheidsgraad NL-75
FAQ – Veelgestelde vragen NL-77

Verzorging/onderhoud **NL-77**
Technische gegevens **NL-77**
Afvalverwijdering **NL-77**
Garantie **NL-78**
Workout plan **NL-79**

REX_Trainer_Functional.indd NL-66 08.05.12 09:56

Voorwoord

Wij feliciteren u met de aankoop van ons fitnessapparaat. U hebt een uitstekend product gekozen en zult er ongetwijfeld veel plezier mee hebben.

Lees voor het eerste gebruik de bedieningshandleiding zorgvuldig door om schade aan het apparaat of lichamelijk letsel te voorkomen. Bewaar de bedieningshandleiding goed.

Met vriendelijke groet,
Prophete GmbH u. Co. KG

Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen

Zeer belangrijke aanwijzingen zijn in de bedieningshandleiding als volgt aangeduid:

Deze waarschuwing maakt u attent op mogelijke gevaren voor uw gezondheid of voor uw leven of dat van anderen die bij de omgang met of het gebruik van het apparaat kunnen ontstaan.

Deze aanwijzing maakt u opmerkzaam op mogelijke gevaren voor uw apparaat.

Deze informatie geeft u extra adviezen en tips.

NEDERLANDS

REX_Trainer_Functional.indd NL-67 08.05.12 09:56

Belangrijke veiligheidsinstructies

WAARSCHUWING

Bewaar de bedieningshandleiding goed. Geef de handleiding mee bij verkoop of doorgave van het fitnessapparaat.

ATTENTIE

Het is belangrijk dat u de complete handleiding doorleest voordat u het apparaat in elkaar zet en gebruikt.

Een veilig en productief gebruik kan alleen worden bereikt, als het apparaat volgens de voorschriften wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw plicht alle gebruikers van het apparaat vóór het gebruik op de hoogte te stellen van de gevaren en voorzorgsmaatregelen.

Het apparaat is alleen bestemd voor privé-gebruik, niet voor commercieel, zoals bijvoorbeeld therapeutisch gebruik.

Controleer voor gebruik van het trainingsapparaat of alle karabijnhaken en gordelklemmen goed vast zitten.

Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen bewaard blijven, als het regelmatig op schade wordt gecontroleerd.

Houd het apparaat uit de buurt van kinderen en huisdieren. Het is uitsluitend geschikt voor volwassenen.

Het apparaat is niet geschikt voor gebruik door personen met een fysieke, zintuiglijke of geestelijke beperking of personen die niet voldoende ervaring en/of kennis hebben, tenzij zij terzijde worden gestaan door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of hen aanwijzingen geeft over het gebruik.

Het toelaatbare maximale gewicht van 150 kg van de gebruiker mag niet worden overschreden.

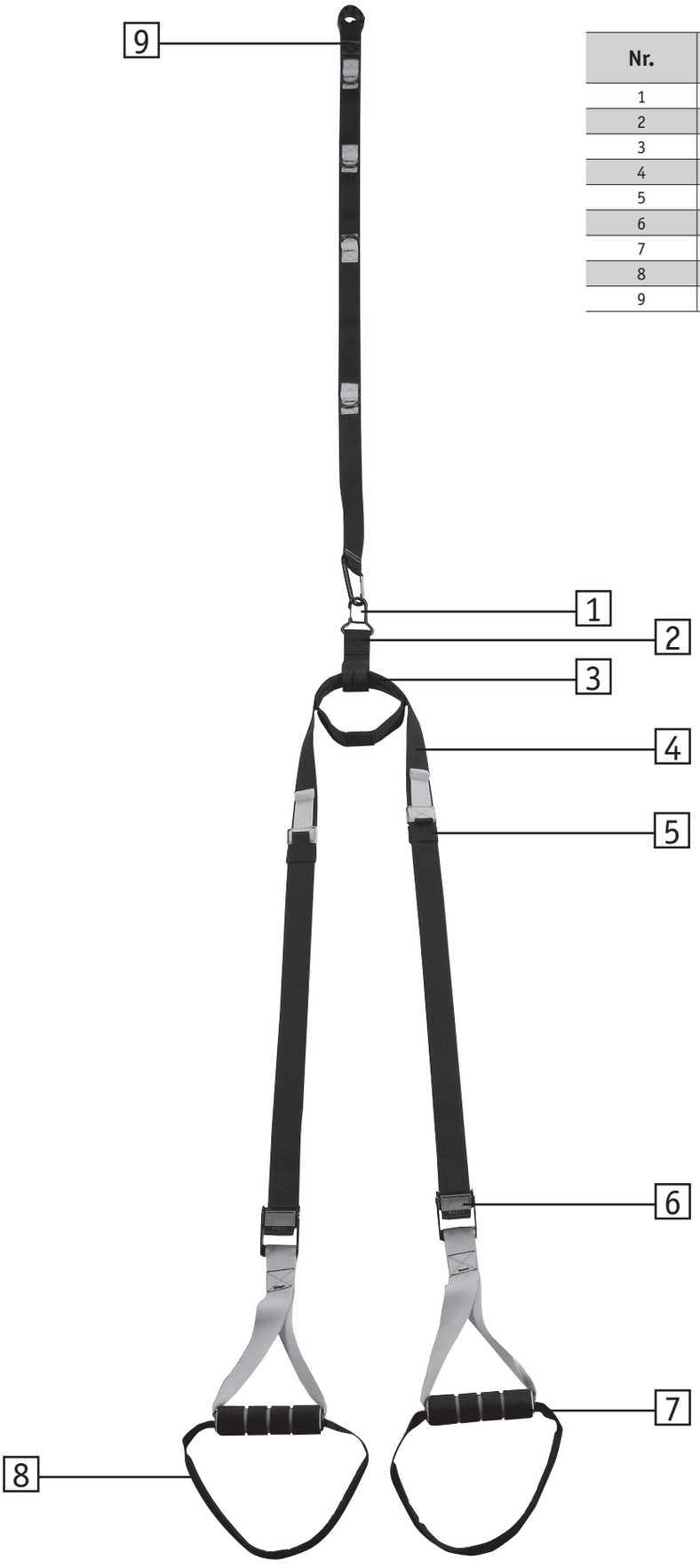
Vraag voor het begin van de training een arts om vast te stellen of de training een risico voor uw gezondheid kan zijn. Het advies van een arts is noodzakelijk als u geneesmiddelen gebruikt die hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.

Let op lichamelijke signalen. Verkeerde of bovenmatige training kan uw gezondheid beïnvloeden of zelfs schaden. Stop de oefeningen bij de volgende symptomen: pijn, spanning op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, versuft gevoel, duizeligheid of misselijkheid. Ook als slechts een van deze toestanden zich voordoet, moet u meteen een arts raadplegen voordat u doorgaat met het oefenprogramma.

Draag bij de training geschikte kleding! Vermijd te wijde kledingstukken waarmee u aan het apparaat kan blijven hangen of kledingstukken die u in uw bewegingen hinderen of beperken.

REX_Trainer_Functional.indd NL-68 08.05.12 09:56

Explosietekening/Onderdelenlijst



Nr.	Naam
1	Karabijnhaak
2	Verankeringsband
3	Schraapring
4	Hoofdband
5	Lengteaanpassing
6	Gordelklemmen
7	Handgreep
8	Voetlussen
9	Deurankers

NEDERLANDS

REX_Trainer_Functional.indd NL-69 08.05.12 09:56

Montage

De functional trainer kan zowel in huis als onderweg worden gebruikt.

ATTENTIE

Zorg ervoor dat de slip Trainingsfl Ache en voldoende ruimte rondom het toestel. Wij raden een straal van ten minste ongeveer 1–1,5 meter. Verwijder alle scherpe voorwerpen in aanvulling in de omgeving.

A Montage met karabijnhaak/ verankeringsband Gevaar

WAARSCHUWING

Verzeker u er vooraf van dat het verankeringsobject sterk genoeg is om uw gewicht te dragen. Gevaar voor breuken en ongevallen! Wij adviseren dringend de verankeringsband meerdere malen om het verankeringsobject te winden, omdat zo het wegschuiven kan worden verhinderd. De banden mogen niet verdraaid of geknoopt zijn. Gevaar voor ongevallen!

1. Wind de verankeringsband (2) meerdere malen om het object.
2. Hang de karabijnhaak (1) voor de veiligheid op (zie afb.).

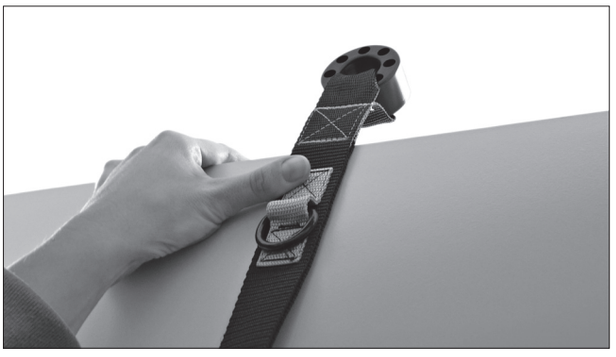
B Montage met deuranker

WAARSCHUWING

De functional trainer mag alleen aan solide gefabriceerde deuren worden bevestigd. Gebruik geen deuren met ruiten of van glas of kastdeuren voor de montage. Verzeker u er dat de deur sterk genoeg is om uw gewicht te dragen. Gevaar voor breuken en ongevallen! De banden mogen niet verdraaid of geknoopt zijn. Gevaar voor ongevallen!

Positionering van het deuranker

1. Gebruik alleen deuren die van u af draaien.
2. Plaats de tegenhouder van het deuranker (9) midden achter de deur (zie afb.).

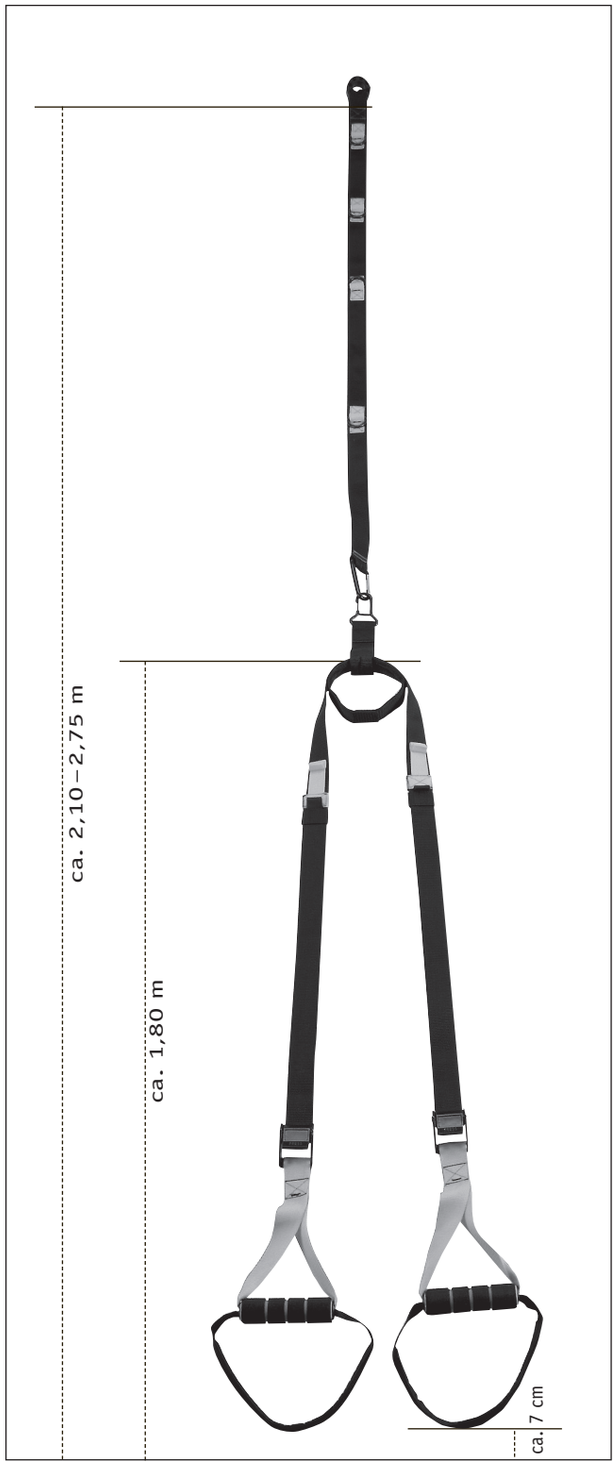


3. Sluit de deur en doe hem voor de veiligheid indien mogelijk op slot.
4. Belast de verankering voorzichtig met uw gewicht voordat u de training aanvangt (zie afb.).

REX_Trainer_Functional.indd NL-70 08.05.12 09:56

C Hoogte-instellingen

1. Tussen bevestigingspunt en vloer moet de afstand ca. 2,10 – 2,75 m bedragen.
2. Pas de lengte van de verankeringsband zo aan, dat de schraapring (3) zich ca. 1,8 m boven de vloer bevindt.
3. Bij een volledig uitgetrokken functional trainer moeten de voetlussen (8) ca. 7 cm boven de vloer hangen. U kunt de betreffende trainingslengtes van de gordel (FT lang/ midden/kort) met de gordelklemmen (6) en de lengtea-anpassing verstellen (5) individueel regelen.

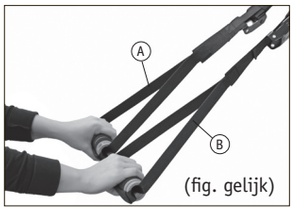


D Gebruik met een lus of een greep

Bepaalde oefeningen kunt u alleen met een greep resp. alleen met een lus uitvoeren. Deze oefeningen zijn bijzonder geschikt voor krachtopbouw van het bovenlichaam en voor eenzijdige, doeltreffende strekoefeningen.

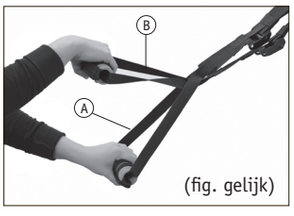
WAARSCHUWING

Lees de aanwijzingen en volg deze precies op, voordat u de functional trainer met slechts een lus of een handgreep gebruikt. Bij niet correcte inrichting kunt u wegglijden of zelfs vallen. Gevaar voor ongevallen!



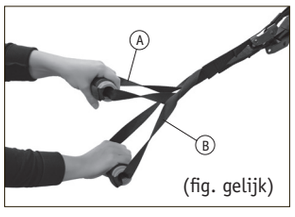
(fig. gelijk)

1. Houd beide lussen (A + B) naast elkaar.



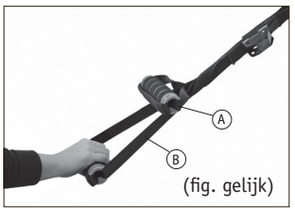
(fig. gelijk)

2. Trek lus B van achteren door lus A.



(fig. gelijk)

3. Trek nu lus A van achteren door lus B.



(fig. gelijk)

4. Trek daarna lus B naar u toe. Lus A is nu bevestigd.

NEDERLANDS

REX_Trainer_Functional.indd NL-71 08.05.12 09:56

Trainingshandleiding

INSTRUCTIE

Door regelmatige training met de REX sport functional trainer kunt ook u uw prestaties aanzienlijk verbeteren en uw persoonlijke fitnessdoelen verzetten. Daarvoor hebt u geen krachttoestellen of halterbanken nodig!

U kunt uw training overal doen, of u nu op reis bent of thuis. Met het deuranker kunt u de functional trainer volkomen veilig aan iedere deur vastmaken.

Het REX Sport-suspensietrainingprincipe

De REX Sport functional trainer is gericht op training met het eigen lichaamsgewicht. Het geldt als een van de effectiefste en natuurlijkste trainingsvormen voor meer fitness en gezondheid. Door de hoge variabiliteit van de REX Sport functional trainer kan de training erg goed op de individuele gebruiker worden afgestemd. Factoren die de training sturen zijn:

1. de instelbare hoek tot het ophangingspunt
2. de instabiliteit van het eigen lichaam door verandering van de stand
3. de instelbare pendelkracht, die overproportioneel sterker wordt, naar mate het greeppunt verder van het midden van de kabel is verwijderd,

Vrije bewegingen leiden ertoe dat hele spiergroepen en niet alleen individuele spieren worden getraind. Iedere oefening verbetert tegelijk stabiliteit en beweeglijkheid van het bovenlichaam, ons eigenlijke krachtencentrum. Hier gaan alle bewegingen vanuit. Daarnaast worden de coördinatie, de reactietijd en het evenwicht van de sportbeoefenaar verbeterd.

Basisregels voor het gebruik van de functional trainer:

1. rustig starten, intensiteit langzaam opvoeren
2. eerst eenvoudige oefeningen, langzamerhand aanvullen met meer gecompliceerde oefeningen
3. bekende oefeningen instuderen en verdiepen, pas later iets nieuws uitproberen

Trainingsoefeningen:

Beginners moeten uitoefenen met een maximum van 1–2 eenheden per weken te starten. Ervaren gebruikers kunnen dan gebruik maken van hun toenemen tot 3–5 keer per week. De trainingstijd niet meer dan 20 minuten. Evolueren in de tijd uw eigen persoonlijke opleidingsplan. Proberen gewoon, welke oefeningen je wilt plaatsen en uw eigen individuele plan samen.

Door het grote aantal toepassingsmogelijkheden van de functional trainer hebt u een begeleider die u zowel op sportgebied als ook preventief optimaal ondersteunt en begeleidt. Door de zeer korte trainingstijd en het enorme rendement van de oefeningen, zult u al na korte tijd successen bespeuren en zien. Meer informatie en trainingsoefeningen vindt u op onze homepage: www-rex-sport.de.

Nähere Informationen und Trainingsübungen finden Sie auf unserer Homepage: www.rex-sport.de

Opwarmfase

GEFAHR

Voor elke training moet je warming-up oefeningen de bloedtoevoer naar je spieren, en dus stimuleren van de risico van aanvallen en het minimaliseren van verwondingen. De Warm-up duurt ongeveer 5–10 minuten en kan bijv. gymnastische oefeningen, touwtje springen en rekoefeningen zijn onder andere.

Trainingsfase

Iedere oefening moet in een interval van ca. 30–45 seconden worden uitgevoerd. Rust na iedere oefening ca. 15–20 seconden uit, voordat u met de volgende begint.
Houd bij oefeningen zonder bewegingsverloop de oefenpositie ca. 20–50 seconden aan. Rust hier ook na iedere oefening ca. 15–20 seconden uit, voordat u met de volgende begint.

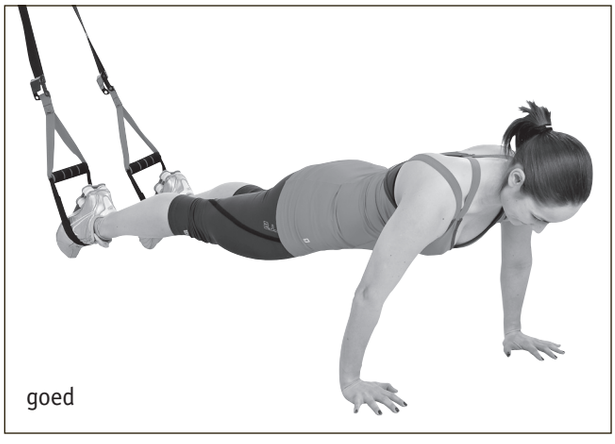
REX_Trainer_Functional.indd NL-72 08.05.12 09:56

Aanwijzingen bij de oefeningen

ACHTUNG

Volg onderstaande oefenaanwijzingen om optimale trainingsresultaten bij hoog trainingscomfort en hoge veiligheid te bereiken en bovendien het trainingstoestel aan zo min mogelijk slijtage bloot te stellen.

Houd de heupen, schouders en oren op hetzelfde niveau. Gebruik de spieren van uw bovenlichaam!


goed

fout

De functional trainer mag nooit doorhangen. Houd hem tijdens de training altijd gelijkmatig strak!

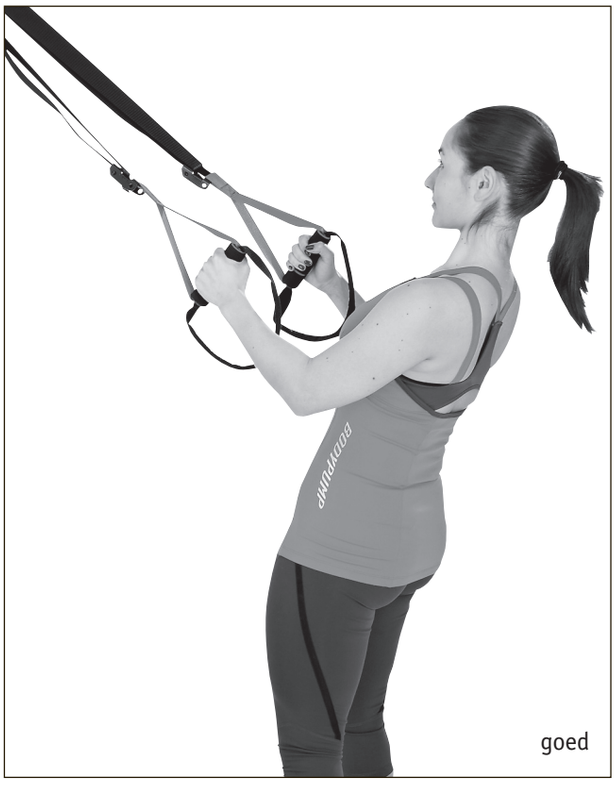
goed

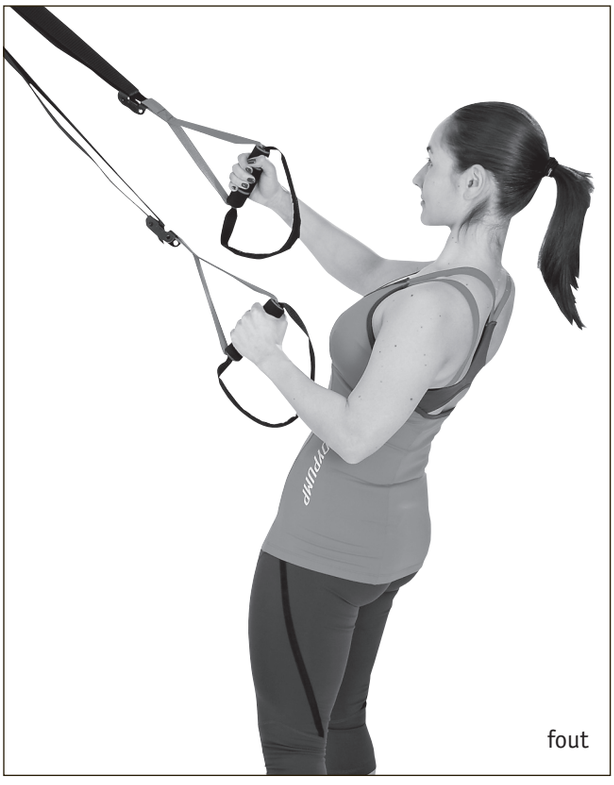
fout

NEDERLANDS

REX_Trainer_Functional.indd NL-73 08.05.12 09:56

Houd beide lussen op dezelfde hoogte. Voer geen zagende bewegingen uit omdat de hoofdband anders sneller verslijt!





Hef de lussen altijd zo hoog op, dat de banden niet langs uw armen wrijven!

REX_Trainer_Functional.indd NL-74 08.05.12 09:56

Aanpassing aan moeilijkheidsgraad

U kunt de moeilijkheidsgraad van de functional trainer als volgt aanpassen:

A Wijziging van de lichaamshoek
Als u uw lichaamshoek steiler maakt, verandert u uw lichaamszwaartepunt. Hoe steiler uw lichaamshoek is, des te meer weerstand ontstaat er voor de oefening (zie afb.).

(minder weerstand)

(meer weerstand)

B Wijziging van de uitgangspositie
Als u een uitgangspositie aan de andere kant van de neutrale lijn kiest, worden de oefeningen lichter door de eigen pendelkracht van de functional trainers. Hoe verder u de uitgangspositie in uw richting verplaatst, des te groter de weerstand van de oefening (zie afb.).

NEDERLANDS

REX_Trainer_Functional.indd NL-75 08.05.12 09:56

C Wijziging van de elementaire staande positie

Als u de basisstabiliteit van de staande positie vermindert (bijv. door op één been te staan), moet u de intensiteit van de spieren van uw bovenlichaam versterken. Hoe minder sterk uw basis is, des te harder hebt u de spieren van uw bovenlichaam nodig om uw evenwicht te bewaren (zie afb.).

(stabiel)

(zeer stabiel)

(minder stabiel)

REX_Trainer_Functional.indd NL-76 08.05.12 09:56

FAQ – Veelgestelde vragen

Afvallen
Zie „Vetverbranding"

Blote voeten
Kan ik ook op blote voeten trainen?
Met stevige sportschoenen heb ik gewoon meer steun.

Bekkenbodemspieren
Zijn er speciale oefeningen om de bekkenbodemspieren sterker te maken?
Ter versterking van de bekkenbodemspieren zijn allereerst alle bovenbeen- en buikoefeningen zeer geschikt.

Vetverbranding
Zijn er speciale oefeningen voor de vetverbranding?
Alle krachtoefeningen met de functional trainer dienen de spieropbouw en daarmee wordt de basisstofwisseling duidelijk gestimuleerd. De stofwisseling wordt positief beïnvloed en het weefsel steviger, en zo worden de vetlagen afgebouwd.

Gevorderden
Kunnen goed getrainde sportmensen meteen met de intensiteit voor gevorderden beginnen?
Ook voor getrainde sportmensen is de belasting van deze training nieuw en het lichaam moet daar eerst aan wennen. Van proberen leer je.

Hoe werkt de suspensietraining?
Alle bewegingen die bij deze training worden uitgevoerd, omvatten altijd meer dan een spiergroep. Dat wil zeggen het nut van de training is groter en er is minder tijd voor nodig dan bijvoorbeeld bij klassieke krachttraining. Bij een klassieke training met krachttoestellen wordt de spier bijvoorbeeld in een eendimensionale beweging gebracht. Bi de training met de functional trainer moet het lichaam altijd meerdere spierbundels gebruiken om de beweging gecontroleerd uit te voeren. Dit leidt ertoe dat het organisme daar een groter voordeel heeft en dit al bij weinig training.

Onderrugspieren
Kunnen met de training ook de onderrugspieren krachtiger worden gemaakt?
De training met de functional trainer is bijna voor alle spieren heel geschikt.

Trainingsresultaten
Hoe lang blijven de bereikte trainingsresultaten voortduren?
Na een bepaalde tijd zwakken de bereikte effecten weer af, zoals bij iedere andere training. Dit is per persoon heel verschillend en hangt af van tal van factoren. De krachtvermindering is relatief snel merkbaar, terwijl een goede doorbloeding langer aanhoudt.

Verzorging/onderhoud

Wij adviseren ca alle 2 tot 4 weken of afhankelijk van het gebruik, alle onderdelen, waarbij gevaar op losraken bestaat (schroeven, moeren en dergelijke) regelmatig te controleren. Gebruik voor schoonmaken of verzorgen een zachte, evt. iets vochtige doek. Gebruik in geen geval agressieve reinigingsmiddelen.

Technische gegevens

Gewicht: ca. 800 g

max. gewichtsbelasting: 150 kg

Afvalverwijdering

Fitnessapparaat verwijderen

Als u de fitness apparatuur niet meer nodig is, gooi het zorg voor een correcte.

Recycling van verpakkingsmateriaal

Het verpakkingsmateriaal is gedeeltelijk opnieuw te gebruiken. Verwijder de verpakking milieuvriendelijk zodat deze kan worden hergebruikt. Verwijder via een openbaar inzamelpunt Vraag bij de gemeente van welke inzamelpunten u gebruik kunt maken.

REX_Trainer_Functional.indd NL-77 08.05.12 09:57

Garantie

1. Garantieclaims kunt u alleen binnen een periode van max. 2 jaar, te rekenen vanaf de aankoopdatum, indienen. Onze garantie is beperkt tot het verhelpen van materiële en fabricagefouten resp. vervanging van het apparaat. Het nakomen gebeurt, als wij daarvoor kiezen, door reparatie van het apparaat. De garantie is voor u gratis.

   Het onderzoek naar de storing en de oorzaken ervan gebeurt altijd door onze klantenservice en omvat:

   - levering van reserveonderdelen voor de reparatie in het kader van de garantie
   - reparatie of vervanging van het defecte onderdeel

(Vervangen onderdelen gaan over in ons eigendom.)

2. Bij gerechtvaardigde garantieclaims zijn de verzendkosten en de kosten van demontage en montage voor onze rekening. De garantieaanspraak moet worden aangetoond door overlegging van de kassabon.

3. De koper is verplicht het gekochte apparaat voor geen enkel ander doel te gebruiken dan aangegeven in de bedieningshandleiding.

4. Als het apparaat door derden of door montage van vreemde onderdelen is gewijzigd resp. opgetreden gebreken in de oorspronkelijke samenhang door de wijziging zijn ontstaan, komt de garantie te vervallen. Verder komt de garantie te vervallen, als de voorschriften voor de behandeling van het apparaat niet zijn opgevolgd.

5. Niet inbegrepen in de garantie zijn:

   - verbruiksmaterialen die, los van reparatiewerkzaamheden, de oorzaak zijn van bekende storingen.
   - alle onderhoudswerkzaamheden of andere werkzaamheden, die ontstaan door slijtage of ongeval danwel door bedrijfsvoorwaarden, zoals gebruik waarbij de bepalingen van de fabrikant niet worden opgevolgd.
   - alle voorvallen, zoals geluidsontwikkeling, trillingen, slijtage enz. die de eigenschappen van het apparaat niet beïnvloeden.
   - schade die terug te voeren is tot:
     - de montage van onderdelen door onbekenden of de bemoeienissen van de gebruiker zelf om de schade te verhelpen.
     - het niet gebruiken van originele reserveonderdelen.
     - schade die door gebrekkig onderhoud, ongeschikte schoonmaakmiddelen enz. zijn ontstaan.
   - onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage of verbruik (met uitzondering van eenduidig materiaal resp. fabricagefouten) zoals bijv.: – lagers – verlichting – stickers – riem – batterijen enz.
   - Kosten voor onderhouds-, controle- en reinigingswerkzaamheden.

6. De aanspraak op garantie geeft de klant het recht alleen het verhelpen van defecten te vragen. Aanspraken op teruggave of vermindering van de koopprijs gelden pas na mislukken van de verbetering.

7. De controle en beslissing van een garantieaanspraak berust bij de fabrikant.

8. Vergoeding van een directe of indirecte schade valt niet onder de garantie.

9. Garantieaanvragen worden alleen in behandeling genomen, als zij onmiddellijk na vaststelling van het defect bij de SI-Zweirad-Service GmbH worden verholpen.

10. Door een uitgevoerde garantieservice wordt de garantieperiode niet verkort of verlengd. Het indienen van garantieaanvragen na afloop van de garantieperiode is uitgesloten.

11. Andere dan de hierboven vermelde overeenkomsten zijn alleen geldig als zij schriftelijk bevestigd zijn door de fabrikant.

12. Als het apparaat bij de levering beschadigd is geraakt, dient u alle schade op de leveringsbon te vermelden. Laat de schademelding door de leverancier (markt, expediteur) ondertekenen en stel u onmiddellijk met ons in verbinding.

13. Als er met het door u aangekochte apparaat een technisch probleem is, staan onze medewerkers van de klantenservicetot uw beschikking:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH	Telefoon:	0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Fax:	0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	Email:	si-service@prophete.net
Duitsland		www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH	Telefoon:	+49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50	Fax:	+49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück	Email:	si-service@prophete.net
Duitsland		www.rex-sport.de

REX_Trainer_Functional.indd NL-78 08.05.12 09:57

Mijn workout plan

Oefenen	tijd (sec.)	herhaling	breken (sec.)	nota

NEDERLANDS

REX_Trainer_Functional.indd NL-79 08.05.12 09:57

Prophete GmbH u. Co. KG

Postfach 21 24 • 33349 Rheda-Wiedenbrück

eMail: si-service@prophete.net

Technische Änderungen vorbehalten · Nachdruck verboten · Stand 04/2012 · 88736 · © Prophete GmbH u. Co. KG